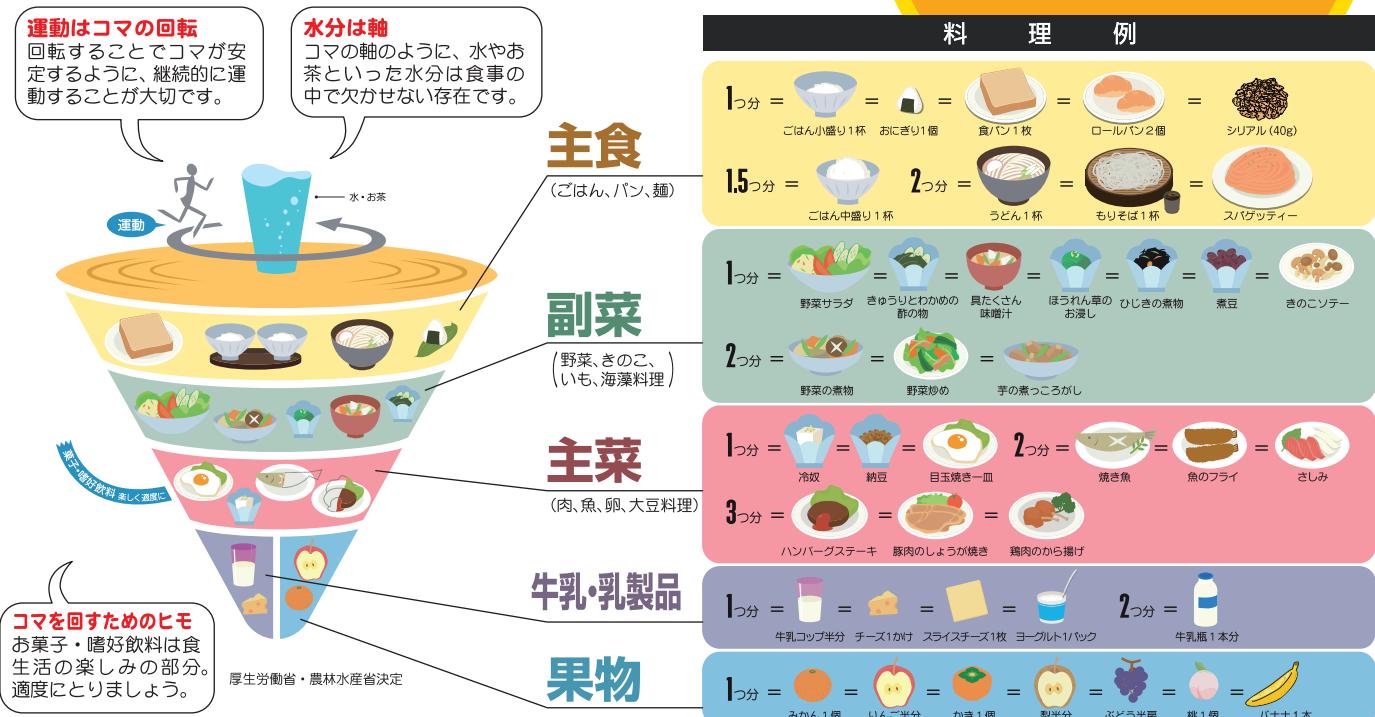


# 食事バランスガイドで健康的な食生活を!

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どのくらい」食べればよいのかを料理単位で示しています。どれかが少なくとも、多すぎてもコマのバランスは悪くなり、健康も保てなくなってしまいます。

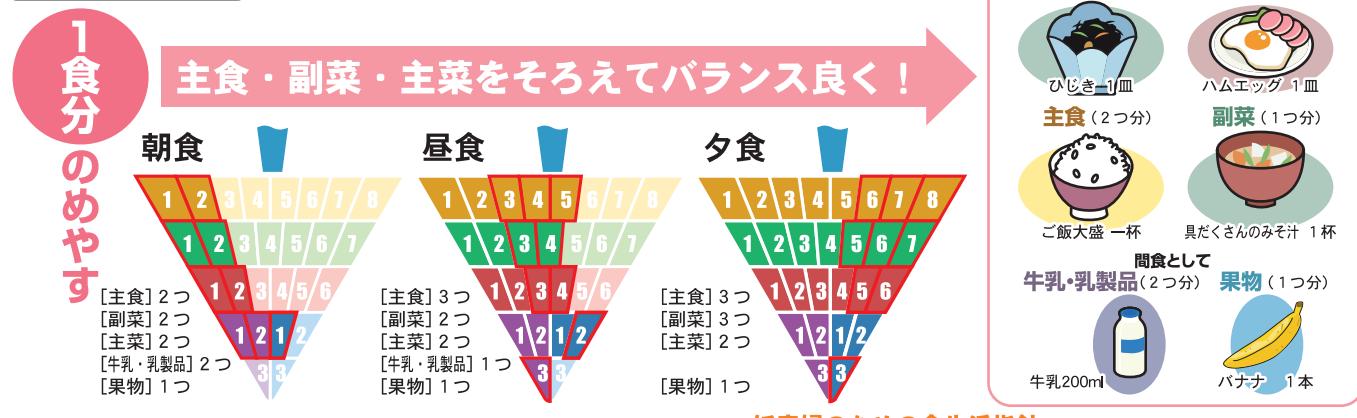


※つ(SV)とはサービング(食事の提供量の単位)の略

## STEP1 1日分の目安を知る



## STEP2 3食に振り分ける



妊娠婦のための食生活指針

参考 <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0201-3a.html>

# ママにとって大切な栄養素をしっかりととりましょ♪

**働き** 酸素を運ぶ役目。不足すると…貧血。

## 鉄(Fe)

	もも肉(80g)2.3mg ひれ肉(80g)2.2mg		豚レバー(60g) 7.8mg	あさり・じいみ・カキ(30g)8.9mg (15g)2.2mg (50g)1.3mg
	マグロ(100g)2.0mg ブリ(100g)0.78mg		かつお(100g)1.9mg	大豆(20g)1.9mg 大豆製品(納豆等)(40g)1.0mg
	いわし(60g)など			

## 小松菜・ほうれん草など(各100g)



2.0mg  
2.8mg



豆乳(200g)2.4mg

## アドバイス

肉・魚・卵などの動物性たんぱく質や野菜、果物などのビタミンCと一緒に食べると吸収率がぐんとアップ!!

## 注意

清涼飲料や、インスタント食品、加工食品に多く含まれる「リン酸」は鉄分やカルシウムの吸収を悪くするので、要注意!!

## カルシウム(Ca)

**働き** 歯・骨を形成したり、体内の情報伝達に重要。  
不足すると…骨量が減り、将来的に骨粗しょう症。

牛乳・チーズ・ヨーグルト・スキムミルクなど

	(200g)226mg		(20g)126mg		(100g)120mg	小松菜・ブロッコリー・カブの葉(100g)170mg
	小魚(乾)(10g)220mg				ひじき(乾)・わかめ(乾)・こんぶ(乾)(5g)50mg	(70g)27mg
					(5g)39mg	切干し大根(乾)(10g)71mg
						いりごま(10g)50mg
						大(16.8g)96mg

## アドバイス

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは日光浴によって体内で活性化する他、青魚にも多く含まれています。

**働き** 血液を作ったりたんぱく質の代謝を助けます。  
不足すると…口内炎・肌あれ・貧血。

## 葉酸

豚レバー(60g) 486μg	ブロッコリー(70g) 147μg	納豆(40g) 48μg	枝豆(20g) 64μg
アスパラガス(20g) 38μg	ピーナッツバター・いりごま 大(17g)15μg	きな粉 大(16.8g)7.5μg	いちご(100g)90μg
			など

## ほうれん草(100g)210μg

## アドバイス

野菜は1日350gが目安です。



一日の食事で両手に一杯が目安

葉酸は妊娠前から妊婦初期にかけて必要です。普段からしっかりとりましょう。

## 鉄 カルシウム 葉酸 の1日の摂取量

\*日本人の食事摂取基準(2020年版)



鉄 : 10.5mg  
カルシウム : 650mg  
葉酸 : 240 μg

一般女性



鉄 : 10.5mg  
カルシウム : 650mg  
葉酸 : 240 μg (+400 μg※)

妊娠を計画している女性

鉄	初期 中期 後期	9mg 16mg
カルシウム	: 650mg	
葉酸	初期 中期 後期	240 μg (+400 μg※) 480 μg

妊娠期の女性

ミルクママ	母乳ママ
鉄 6.5mg	9mg 月経なし
カルシウム 10.5mg	13mg 月経あり

授乳期の女性

※葉酸については、妊娠を計画している女性、妊娠の可能性がある女性及び妊娠初期の妊婦については、サプリメント等から400 μg/日摂取することが望ましいです。