

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。どれかが少なくても、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。

運動はコマの回転
回転することでコマが安定するように、継続的に運動することが大切です。

水分は軸
コマの軸のように、水やお茶といった水分は食事の中で欠かせない存在です。



コマを回すためのヒモ
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。適度にとりましょう。

厚生労働省・農林水産省決定

主食

(ごはん、パン、麺)

副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)

牛乳・乳製品

果物

料理例							
1つ分 =							
	ごはん小盛り1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個	シリアル(40g)		
1.5つ分 =		2つ分 =					
	ごはん中盛り1杯		うどん1杯	もりそば1杯	スパゲッティ		
1つ分 =							
	野菜サラダ	きゅうりとわかめの酢の物	具たくさん味噌汁	ほろれん草のお浸し	ひじきの煮物	煮豆	きのこソテー
2つ分 =							
	野菜の煮物	野菜炒め	芋の煮っころがし				
1つ分 =				2つ分 =			
	冷奴	納豆	目玉焼き1皿		焼き魚	魚のフライ	さしみ
3つ分 =							
	ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き	鶏肉のから揚げ				
1つ分 =					2つ分 =		
	牛乳コップ半分	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1/2カップ		牛乳瓶1本分	
1つ分 =							
	みかん1個	りんご半分	かき1個	梨半分	ぶどう半房	桃1個	バナナ1本

※つ(SV)とはサービング(食事の提供量の単位)の略

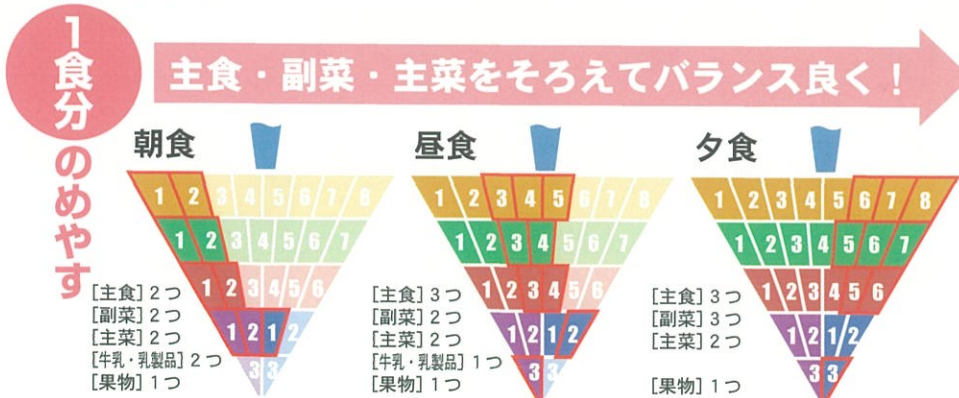
STEP1

1日分の目安を知る



STEP2

3食に振り分ける



妊産婦向けのさらに詳しい情報はこちら!



(厚生労働省のホームページに移動します。)



妊娠中・授乳中に特に積極的にとりたい栄養素

妊娠中は、出産に備えたママのからだづくりとおなかの赤ちゃんのために、産後はママのからだの回復と、母乳をつくるために、日々のお食事の中でも特に積極的にとりたい栄養素を4つご紹介します。

※1 妊娠初期・中期・後期・授乳期の1日の推奨摂取量は、日本人の食事摂取基準 2020年版より引用
 ※2 レバーの過剰摂取は胎児奇形の可能性につながるため、週に1回程度を目安にしましょう

鉄(Fe)

1日の推奨摂取量※1

■初期 9.0mg ■中期 16.0mg ■後期 16.0mg ■授乳期 9.0mg

働き 酸素を運ぶ役目。不足すると…貧血。

きはだまぐろ (100g) 2.0mg ぶり (100g) 1.3mg	かつお (100g) 1.9mg いわし (100g) 2.1mg	あさり(水蒸し) (30g) 9.0mg	しじみ (10個) 0.8mg	豆乳 (200ml) 2.5mg
豚レバー※2 (40g) 5.2mg	牛肉(モモ) (100g) 2.5mg 牛肉(ヒレ) (100g) 2.8mg	小松菜 (100g) 2.8mg	ほうれん草 (100g) 2.0mg	納豆 (1パック) 1.5mg

Point! アドバイス

野菜や果物などのビタミンCの多い食材や、肉・魚と一緒に食べると、鉄の吸収率が上がります。

注意

清涼飲料水や、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)

1日の推奨摂取量

■初期 650mg ■中期 650mg
■後期 650mg ■授乳期 650mg

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 (200ml) 231mg	チーズ(6個入り) (1個) 113mg	ヨーグルト (100g) 120mg	小松菜 (100g) 170mg	水菜 (100g) 210mg	かぶ(葉) (100g) 250mg
しらす干し (10g) 28mg	ひじき(乾) (5g) 50mg	わかめ(乾) (5g) 44mg	切り干し大根(乾) (10g) 50mg	油揚げ (1枚) 93mg	いりごま (大さじ1) 82mg

Point! 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。

葉酸

1日の推奨摂取量※1

■初期 240μg★ ■中期 480μg ■後期 480μg ■授乳期 340μg

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

豚レバー※2 (40g) 324μg	ブロッコリー (100g) 220μg	納豆 (1パック) 54μg	枝豆 (25g) 80μg	ほうれん草 (100g) 210μg
アスパラガス (60g) 114μg	いりごま (大さじ1) 10μg	きな粉 (大さじ1) 15μg	いちご (5粒) 90μg	

Point! アドバイス

★胎児の神経管閉鎖障害リスク低減のために、妊娠初期は+400μg(サプリメント)の摂取が望まれます。

食物繊維

1日の推奨摂取量※1

■初期 18g以上 ■中期 18g以上 ■後期 18g以上 ■授乳期 18g以上

働き 排便をスムーズにする他、コレステロールや糖分の消化吸収を抑える。不足すると…便秘。

しいたけ (2枚) 14.0g	アボガド (1/2個) 3.3g	ごぼう (100g) 5.7g	粉寒天 (4g) 3.2g	そば(茹で) (160g) 4.6g	ひじき(乾) (5g) 2.6g	きゅうフルーツ(緑) (1個) 2.1g	さつまいも (1/4本) 2.2g
-----------------	------------------	-----------------	---------------	--------------------	------------------	----------------------	-------------------

Point! アドバイス

1日350~400g程度の野菜を食べることで、約18gの食物繊維がとれます。

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)

一般女性

鉄 : 10.5mg
カルシウム : 650mg
葉酸 : 240μg

妊娠を計画している女性

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

妊娠期の女性

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

授乳期の女性

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

カルシウム : 650mg
葉酸 : 340μg

※葉酸については、妊娠を計画している女性、妊娠の可能性の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400μg/日摂取することが望ましいです。