

食事バランスガイドで 健康的な食生活を!

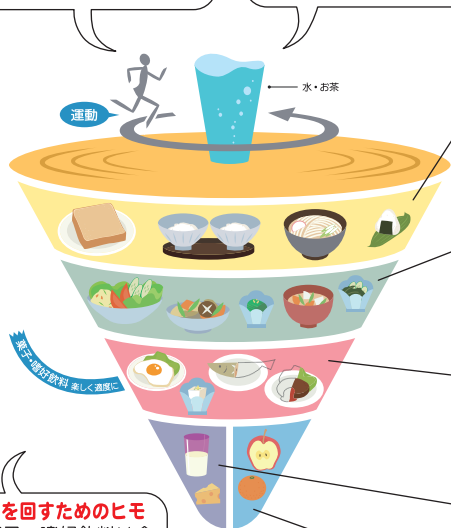
「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どのくらい」食べればよいのかを料理単位で示しています。どれかが少なくても、多すぎてもコマのバランスは悪くなり、健康も保てなくなってしまいます。

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。



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 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = 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 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのことソテー

2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 2つ分 = 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 = 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パック 2つ分 = 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

1日分のめやす



授乳期
非妊娠時

主食



6~8つ食べよう
5~7つ(SV)

副菜



6~7つ食べよう
5~6つ(SV)

主菜



4~6つ食べよう
3~5つ(SV)

牛乳・乳製品



3つ食べよう
2つ(SV)

果物



2~3つ食べよう
2つ(SV)

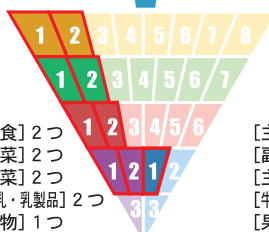
STEP2

3食に振り分ける

1食分のめやす

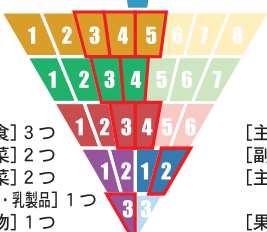
主食・副菜・主菜をそろえてバランス良く!

朝食



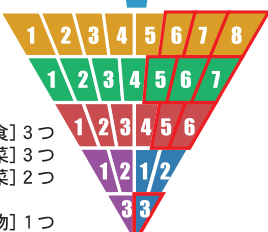
[主食] 2つ
[副菜] 2つ
[主菜] 2つ
[牛乳・乳製品] 2つ
[果物] 1つ

昼食



[主食] 3つ
[副菜] 2つ
[主菜] 2つ
[牛乳・乳製品] 1つ
[果物] 1つ

夕食



[主食] 3つ
[副菜] 3つ
[主菜] 2つ
[果物] 1つ

1食分のめやす 朝食例

副菜 (1つ分)



ひじき1皿

主菜 (2つ分)



ハムエッグ1皿

主食 (2つ分)



ご飯大盛一杯

副菜 (1つ分)



具だくさんのみそ汁1杯

間食として

牛乳・乳製品 (2つ分)



牛乳200ml

果物 (1つ分)



バナナ1本

妊娠中・産後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や、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 日本人の食事摂取基準 2025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 8.5 mg ■中期 14.5 mg ■後期 14.5 mg ■授乳婦 8.0 mg ■授乳なし(月経あり) 10.5 mg

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 (水煮缶)
(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 ※1

■初期 650 mg ■中期 650 mg ■後期 650 mg
■授乳婦 650 mg ■授乳なし 650 mg

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ため、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 240 μg★ ■中期 480 μg ■後期 480 μg ■授乳婦 340 μg ■授乳なし 240 μg

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**は食品以外(サプリメント等)から、1日あたり+400μgの摂取が望まれます。

食物繊維

1日の目標量 ※1

■初期 18g 以上 ■中期 18g 以上 ■後期 18g 以上 ■授乳婦 18g 以上 ■授乳なし 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。

アボガド
(1/2個) 3.3g



飯(玄米)
(100g) 1.8g



そば(茹で)
(160g) 4.6g



さつまいも
(1/4本) 2.2g



しいたけ
(2枚) 14.0g



ごぼう
(100g) 5.7g



粉寒天
(4g) 3.2g



ひじき(乾)
(5g) 2.6g



キウイフルーツ(緑)
(1個) 2.1g



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。