



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) 0.4mg	豆乳 (200ml) 2.4mg
豚レバー ※2 (40g) 5.2mg	牛肉(モモ) (100g) 2.5mg 牛肉(ヒレ) (100g) 2.5mg	小松菜 (100g) 2.8mg	ほうれん草 (100g) 2.0mg	納豆 (1パック) 1.3mg

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。

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) 220mg	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) 42mg	切り干し大根(乾) (10g) 50mg	油揚げ (1枚) 93mg	いりごま (大さじ1) 120mg

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 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(パック) (52μg)	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) 15μg	きな粉 (大さじ1) 11μg	いちご (5粒) 69μg	

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。

アボカド (1/2個) 3.5g	白飯 (150g 中盛) 2.3g	そば(茹で) (160g 中盛) 2.3g	さつまいも (45g) 1.3g
しいたけ (2枚) 1.2g	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) 1.8g

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。

レンジで簡単 ■ チャイニーズなす

材料 (2人分)
なす……………大2本
大葉……………4枚

A { 豆板醤 ……小さじ1/2
砂糖 ……小さじ1
しょうゆ ……小さじ2
酢 ……小さじ2
ごま油 ……小さじ1/4

作り方
① なすはヘタをとり、縦に2等分してラップに包み、電子レンジで500W・5分加熱する。粗熱がとれたら細く割く。
② Aを混ぜ合わせてたれを作り、①にかけ、千切りにした大葉をのせる。
※ 大葉の代わりにみょうがや、しょうが、ねぎなどをのせても美味しい。

【1人分】
E: 33 kcal
P: 1.0 g
F: 2.5 g
C: 4.6 g
食物繊維: 0.7 g
葉酸: 34 μg
食物繊維: 2.3 g
Fe: 0.4 mg
Ca: 21 mg

柚子の香りさわやかな ■ ほうれん草とキノコの和風和え

材料 (2人分)
ほうれん草 ……1/2束 (冷凍ほうれん草100gでもよい)
しいたけ ……2枚
しめじ ……1/4袋
えのき ……1/2袋
酒 ……大さじ1/2

A { しょうゆ ……大さじ1/2
柚子の皮 ……適量
だし汁 ……大さじ2
しょうゆ ……大さじ1/2
柚子の絞り汁 ……大さじ1

作り方
① ほうれん草は、茹でて3cm程の長さで切る。
② しいたけは軸をとり、3mm程の厚さの薄切りにする。軸は、手で縦に細く割く。しめじは小房に分け、えのきは根元を落として半分の長さで切る。
③ 鍋に酒としょうゆと②を入れて火にかけ、混ぜながら煮る。
④ Aを合わせてかけ汁を作り、ほうれん草に大さじ1.5杯をかけて混ぜ、軽く絞る。きのこに残りのかけ汁を加えて和える。
⑤ ④を器に盛り、柚子の皮の千切りをのせる。

【1人分】
E: 50 kcal
P: 3.0 g
F: 0.2 g
C: 4.3 g
食物繊維: 1.2 g
葉酸: 151 μg
食物繊維: 4.9 g
Fe: 1.7 mg
Ca: 28 mg

【1人分】
E: 74 kcal
P: 2.7 g
F: 5.0 g
C: 3.6 g
食物繊維: 0.8 g
葉酸: 79 μg
食物繊維: 1.6 g
Fe: 0.5 mg
Ca: 56 mg

【1人分】
E: 71 kcal
P: 2.5 g
F: 3.7 g
C: 8.4 g
食物繊維: 0.6 g
葉酸: 106 μg
食物繊維: 3.0 g
Fe: 2.7 mg
Ca: 203 mg

白菜の旨味あふれ出す！ ■ ガーリック香るホットサラダ

材料 (2人分)
白菜 ……1/8株
ベーコン ……1枚弱
んにく ……1かけ
オリーブ油 ……小さじ2

A { しょうゆ ……大さじ1/2
あらびきこしょう ……少々

作り方
① 白菜はざく切り、ベーコンは短冊切り、んにくは薄切りにする。
② フライパンにオリーブ油をひき、んにくを入れてから火にかける。中火できつね色になるまで炒めたら、一度取り出す。
③ ②のフライパンに、白菜とベーコンを入れて蓋をして7~10分程蒸し焼きにする。(途中で、時々混ぜながら炒める。)
④ 取り出しておいたんにくを③に戻し入れ、しょうゆとあらびきこしょうで味付けをする。

歯ごたえが楽しい！ ■ 小松菜と切り干し大根の旨旨ナムル

材料 (2人分)
切り干し大根 ……1/2袋 (15g)
小松菜 ……2株 (150g)

A { しょうゆ ……小さじ1
酢 ……小さじ1
顆粒中華だし ……小さじ1/4
すりごま(白) ……大さじ1
ごま油 ……小さじ1

作り方
① 小松菜は根元を落とし3cm幅に切って洗い、軽く水気をきっておく。茎のみを耐熱ボールに入れ電子レンジで600W・1分加熱する。そこに残りの葉をのせ、追加で1分30秒加熱し、粗熱がとれたら水気を絞る。
② 切り干し大根は熱湯で1分茹でて水気をしっかり絞る。
③ Aを小鉢などに合わせ、②に加えて混ぜておく。
④ 食べる直前に①と③を和える。

おいしい食事と栄養



きほんの献立のたたかた 毎食、主食+主菜+副菜をそろえましょう。

● **主食** ごはん、パン、めんなどの炭水化物を多く含む食品を1品選びます。

▲ **主菜** 肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質を多く含む食品のおかずを1品選びます。

■ **副菜** 野菜、きのこ、海藻、芋などのおかずを1~2品そろえましょう。また具だくさんの汁物は副菜になります。

★ **間食** 牛乳、果物など上記、主食・主菜・副菜で取れなかった食品を補います。

彩り◎ 韓国風牛肉炒め

【1人分】 E: 259 kcal P: 19.6 g F: 13.3 g C: 12.4 g 食物繊維: 1.5 g 葉酸: 104 μg 食物繊維: 3.3 g Fe: 3.7 mg Ca: 95 mg

材料 (2人分)
牛もも薄切り肉 ……200g
パプリカ ……1個
にら ……1/2束
エリンギ ……大1本
ごま油 ……小さじ1
いりごま(白) ……小さじ2

A { しょうゆ ……大さじ1
砂糖 ……小さじ1
だし汁 ……小さじ2
んにく(すりおろし) ……小さじ1
しょうが(すりおろし) ……小さじ1

B { しょうゆ ……小さじ1/2
だし汁 ……大さじ1
わさび ……小さじ1/3

作り方
① 牛肉は食べやすい大きさに切る。パプリカは繊維と平行に細切りにし、にらは5cm幅程にざく切りにする。エリンギは食べやすい大きさに切る。
② Aの調味料をあわせておき、その半量で牛肉を5分程つけて味をなじませる。
③ フライパンにごま油をひき、パプリカ、エリンギを炒める。
④ ②に軽く火がとおったら、③を汁ごと入れて炒める。牛肉に半分くらい火がとおったら、にらを入れて炒める。全体に火がとおったら、中火にし、Aの調味料の残りをごまからめる。

1日の食事量

非妊娠時・妊娠初期

妊娠中期に追加したい量: 主菜、副菜、果物

妊娠後期・授乳期に追加したい量: 主食、主菜、副菜、牛乳乳製品、果物

中面では、1日の食事量(非妊娠時・妊娠初期)を献立で紹介いたします! ▶▶▶

食事に関するご相談は各相談所管理栄養士まで

妊産婦向けのさらに詳しい情報はこちら! 江東区 HP - 妊産婦の食事

● 江東区保健所 ☎3647-6713 ● 城東保健相談所 ☎3637-6521
● 深川保健相談所 ☎3641-1181 ● 深川南部保健相談所 ☎5632-2291
● 城東南部保健相談所 ☎5606-5001



朝食

レンジdeミルクティー

【1人分】 E: 64 kcal P: 3.2g F: 3.6g C: 4.7g
 食塩相当量: 0.1g 炭酸: 10μg
 食物繊維: 0g Fe: 0mg Ca: 115mg

カラフル野菜のお手軽ココット

【1人分】 E: 256 kcal P: 14.6g F: 16.7g C: 9.4g
 食塩相当量: 0.6g 炭酸: 209μg
 食物繊維: 4.4g Fe: 2.3mg Ca: 131mg

ジュワッと甘〜いジャムトースト

【1人分】 E: 323 kcal P: 7.3g F: 9.1g C: 49.3g
 食塩相当量: 1.1g 炭酸: 54μg
 食物繊維: 4.7g Fe: 1.4mg Ca: 17mg

【1食の合計値】 E: 643kcal P: 25.2g F: 29.4g C: 63.3g 食塩相当量: 1.8g 炭酸: 272μg 食物繊維: 9.1g Fe: 3.7mg Ca: 263mg

昼食

プレーンヨーグルト

【1人分・75g】 E: 42 kcal P: 2.5g F: 2.1g C: 2.9g
 食塩相当量: 0.1g 炭酸: 8μg
 食物繊維: 0g Fe: 微量 Ca: 90mg

長いもとアスパラガスののりバター炒め

【1人分】 E: 64 kcal P: 1.0g F: 3.5g C: 6.8g
 食塩相当量: 0.1g 炭酸: 34μg
 食物繊維: 0.7g Fe: 0.3mg Ca: 11mg

柿

【1人分】 E: 60 kcal P: 6.6g F: 1.7g C: 3.8g
 食塩相当量: 0.5g 炭酸: 34μg
 食物繊維: 1.5g Fe: 1.0mg Ca: 82mg

電子レンジで作れちゃう簡単ごま和え

【1人分】 E: 60 kcal P: 6.6g F: 1.7g C: 3.8g
 食塩相当量: 0.5g 炭酸: 34μg
 食物繊維: 1.5g Fe: 1.0mg Ca: 82mg

トロネバ野菜のぶっかけおろしそば

【1人分】 E: 531 kcal P: 21.0g F: 7.3g C: 84.8g
 食塩相当量: 1.5g 炭酸: 126μg
 食物繊維: 17.7g Fe: 4.2mg Ca: 139mg

【1食の合計値】 E: 743kcal P: 31.2g F: 14.8g C: 108.8g 食塩相当量: 2.1g 炭酸: 216μg 食物繊維: 21.1g Fe: 5.7mg Ca: 329mg

夕食

高野豆腐の炊き込みご飯

【1人分】 E: 454 kcal P: 13.3g F: 3.9g C: 86.9g
 食塩相当量: 0.7g 炭酸: 33μg
 食物繊維: 1.0g Fe: 1.9mg Ca: 169mg

ゴロゴロクリーミーサラダ

【1人分】 E: 144 kcal P: 5.0g F: 11.1g C: 10.9g
 食塩相当量: 0.2g 炭酸: 122μg
 食物繊維: 6.6g Fe: 1.2mg Ca: 40mg

りんご

【1人分・1/2個】 E: 58 kcal P: 0.1g F: 0.2g C: 17.1g
 食塩相当量: 0g 炭酸: 2μg
 食物繊維: 1.5g Fe: 0.1mg Ca: 3mg

魚介のうま味 たっぶりレンジ蒸し

【1人分】 E: 109 kcal P: 20.5g F: 0.6g C: 7.0g
 食塩相当量: 1.0g 炭酸: 30μg
 食物繊維: 1.7g Fe: 1.2mg Ca: 64mg

【1食の合計値】 E: 765kcal P: 38.9g F: 15.8g C: 121.9g 食塩相当量: 1.9g 炭酸: 187μg 食物繊維: 10.8g Fe: 4.4mg Ca: 276mg

間食

足りない栄養素をチャージしよう!

★新感覚スイーツポテト

材料 (2人分)
 さつまいも …… 正味 120g 牛乳 …… 大さじ 1
 砂糖 …… 小さじ 2 レーズン …… お好みで
 バター …… 5g

作り方
 ① さつまいもは厚めに皮をむき、5mm程度の厚さに輪切りにして水にさらしておく。さつまいもを鍋に入れ、ひたひたになるくらいの水で煮る。
 ② さつまいもがやわらかくなったら、茹で汁を捨て、再び弱火にかけて水分をとばす。
 ③ 熱いうちにさつまいもをつぶし、砂糖、バター、牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。(水っぽい場合も冷めれば丸めやすい固さになる。)
 ④ ③を冷ましたら4等分し、1つずつラップにのせ、茶きんにしぼる。お好みでレーズンを盛り付ける。

【1人分】 E: 126 kcal P: 1.1g F: 2.4g C: 26.4g 食塩相当量: 0.1g 炭酸: 30μg 食物繊維: 1.5g Fe: 0.5mg Ca: 34mg

● ジュワッと甘〜いジャムトースト

材料 (2人分)
 全粒粉食パン(8枚切) …… 4枚
 バター …… 10g
 ジャム …… 大さじ 1

作り方
 ① 食パンは軽くトーストし、バターとジャムをぬる。

▲■ カラフル野菜のお手軽ココット

材料 (2人分)
 レタス …… 大 4枚
 ミニトマト …… 10個
 卵 …… 2個
 ハム …… 2枚
 枝豆(冷凍でも可) …… 40粒
 ビザ用チーズ …… 大さじ 2
 オリーブ油 …… 小さじ 2
 レモン汁 …… 小さじ 2
 こしょう …… 少々

作り方
 ① 枝豆を茹で、さやから出しておく。
 ② レタス・ハムは、食べやすい大きさに手でちぎり、ミニトマトはへたをとる。
 ③ 耐熱容器にレタス(1枚を残しておく)、ハム、ミニトマトを入れ、中央を少しほませて、卵を割り入れる。卵とミニトマトは破裂防止のため、フォークで穴をあける。残しておいたレタスを卵の上にかぶせる。
 ④ ③に枝豆、ビザ用チーズをのせ、オリーブ油、こしょうをふり、ラップをかけて電子レンジ 600W・2〜3分加熱する。加熱後、レモン汁を上からかける。

【栄養成分の見方】

- E: エネルギー ● C: 炭水化物
- P: たんぱく質 ● Fe: 鉄
- F: 脂質 ● Ca: カルシウム

おなかの赤ちゃんの成長と共にママの食事量も増やしましょう!

例えば **朝食** のメニューに…

妊娠中期には
 コンスープ(副菜) みかん(果物)

妊娠後期・授乳期には
 コンスープ(副菜) フルーツヨーグルト(乳製品・果物)

食べられない場合は間食の時間にかけてもOK!

管理栄養士 おすすめ POINT

忙しい朝は、包丁や火を極力使わない簡単調理で乗り切りましょう。妊産婦に特に必要なビタミンである葉酸は、緑の野菜などに豊富に含まれるので、旬の野菜でお試ください。

●▲ トロネバ野菜のぶっかけおろしそば

材料 (2人分)
 そば(ゆで) …… 2袋
 オクラ(冷凍でも可) …… 4本
 大根 …… 200g
 ひきわり納豆 …… 2パック
 削り節 …… 適量
 めんつゆ(ストレート) …… 大さじ 5

作り方
 ① そばを茹で、冷水にさらし水気をきっておく。
 ② 大根は皮をむき、すりおろしてしっかり水気をきっておく。
 ③ オクラは熱湯で茹で、小口切りにする。(冷凍の場合、ラップをかけてレンジで2分加熱)
 ④ ひきわり納豆(付属のタレは使用しない)、オクラ、めんつゆ大さじ1をあわせてよく混ぜる。
 ⑤ お皿に①のそば→④の順に盛りつけ、残りのめんつゆをかける。最後に削り節を盛る。

■ 電子レンジで作れちゃう簡単ごま和え

材料 (2人分)
 鶏ささみ …… 1本
 酒 …… 大さじ 1/2
 小松菜 …… 2株
 にんじん …… 中1/4本
 すりごま(白) …… 大さじ 1
 砂糖 …… 小さじ 1
 しょうゆ …… 小さじ 1

作り方
 ① 常温にもどした鶏ささみに酒をからめておく。
 ② ①を耐熱皿に入れ、軽くラップをかけ、電子レンジ500W・2分加熱する。
 ③ 粗熱がとれたら手で筋を取り除き、割いておく。
 ④ 小松菜はよく洗い、4cm長さに切る。にんじんは千切りにしておく。
 ⑤ 耐熱ボウルに下から順に小松菜の葉→茎→にんじんを入れ、軽くラップをかけ、電子レンジで500W・2分加熱する。その後、一度取り出し、全体を混ぜてから電子レンジ 500W・1分再加熱する。粗熱がとれたら水気をよく絞る。
 ⑥ Aの調味料を混ぜておき、⑤・⑤と和える。

■ 長いもとアスパラガスののりバター炒め

材料 (2人分)
 長芋 …… 100g
 アスパラガス …… 2本
 バター …… 小さじ 2
 こしょう(白) …… 少量
 青のり …… 小さじ 1/2

作り方
 ① 長芋は皮をむき3cmの拍子切り、アスパラガスは根元を切り落とし、かたい部分は皮をむいて1cm幅の斜め切りにする。
 ② フライパンにバターを入れて弱火で熱し、長芋とアスパラガスを入れて炒める。長芋がやわらかくなったらこしょうをふって、火を止める。最後に青のりをまんべんなくかける。

管理栄養士 おすすめ POINT

小松菜、ひきわり納豆を使い、鉄分摂取を意識したメニューです。鉄の吸収率を高めるため、たんぱく質の多い鶏ささみやビタミンC豊富な果物を組み合わせています。また便秘対策として食物繊維の多いそばを使い、大根おろしで野菜をたっぷり食べられる工夫をしています。

おなかの赤ちゃんの成長と共にママの食事量も増やしましょう!

妊娠後期・授乳期には

例えば **昼食** のメニューに…

おにぎり(主食)

● 高野豆腐の炊き込みご飯

材料 (2人分)
 米 …… 1.5合
 高野豆腐 …… 1枚(16g)
 ☆さくらえび …… 10g
 削り節 …… 1袋(2g)
 しょうゆ …… 小さじ 1
 酒 …… 小さじ 2
 万能ねぎ …… 10g
 いりごま …… 少々

作り方
 ① 高野豆腐は水でもどして短冊切りにする。
 ② ミニトマトはへたをとり、ようじで2〜3か所刺す。しめじは小房に分け、ピーマンは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
 ③ クッキングシートに、①、②、あざりを並べ包む。
 ④ 耐熱皿に③をのせて、電子レンジで600W・4分加熱する。

▲ 魚介のうま味 たっぶりレンジ蒸し

材料 (2人分)
 生たら又は生鮭 …… 2切れ
 こしょう …… 少々
 あざり水煮缶(固形分) …… 15g
 ミニトマト …… 4個
 しめじ …… 30g
 ピーマン …… 1個
 玉ねぎ …… 1/2個

作り方
 ① たらは塩、こしょうをしておく。
 ② ミニトマトはへたをとり、ようじで2〜3か所刺す。しめじは小房に分け、ピーマンは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
 ③ クッキングシートに、①、②、あざりを並べ包む。
 ④ 耐熱皿に③をのせて、電子レンジで600W・4分加熱する。

■ 食感たのしい! ゴロゴロクリーミーサラダ

材料 (2人分)
 アボカド …… 1/2個
 ブロッコリー …… 80g
 ミックスビーンズ …… 40g
 レモン汁 …… 小さじ 1
 ミニトマト …… 大さじ 1
 マヨネーズ …… 大さじ 1
 粒入りマスタード …… 小さじ 1
 ※アボカド・ブロッコリーは冷凍品でもよい。

作り方
 ① アボカドは縦半分になり、種をとって皮をむく。1.5cm角に切り、色止めにレモン汁をまぶしておく。
 ② ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
 ③ ボウルにミックスビーンズ、①、②を入れて混ぜ合わせ、Aを加えて和える。

おなかの赤ちゃんの成長と共にママの食事量も増やしましょう!

妊娠中期以降には

例えば **夕食** のメニューに…

冷奴(主菜)

管理栄養士 おすすめ POINT

高野豆腐やさくらえびはカルシウムが豊富な食材で、買い置きにオススメです。レンジ蒸しは、野菜やきのこ、貝といったうまみの出やすい食材を使うことで、少ない調味料でもおいしく食べることが出来ます。

妊娠後期・授乳期には

例えば **間食** に冷凍しておいた

炊き込みごはん(主食)

★いちごミルクかん

材料 (2人分)
 粉寒天 …… 2g
 砂糖 …… 大さじ 2
 牛乳 …… 200ml
 いちご(冷凍でも可) …… 5粒

作り方
 ① 鍋に200mlの水と粉寒天を振り入れ、混ぜながら火にかけて沸騰させる。沸騰後は中火で2分程かき混ぜて、寒天を完全に溶かす。牛乳はあらかじめ常温に戻しておく。
 ② ①に砂糖と常温の牛乳を加えてしっかり混ぜ、沸騰直前で火を止める。
 ③ ②を器に注ぐ。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
 ~いちごソースをつくる~
 ④ いちごはへたをとって、形が残る程度に刻み、砂糖とレモン汁をまぶして10分おく。
 ⑤ ④を電子レンジで500W・1分加熱する。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
 ⑥ ⑥がしっかり固まったら、⑤のいちごソースを上からかけ、お好みでミントを飾る。

【1人分】 E: 121 kcal P: 3.6g F: 3.8g C: 20.7g 食塩相当量: 0.1g 炭酸: 39μg 食物繊維: 1.3g Fe: 0.2mg Ca: 118mg

〈手軽に食べたい時は…〉
 (A)をフレンダーなどにかけてスムージーにしてもOK! いちご代わりに冷凍ベリー50gを使ってもgood!

管理栄養士 おすすめ POINT

間食には、3食の食事不足しがちな栄養素(ビタミン・ミネラル・食物繊維など)を補給する役割があり、1日の目安は200kcal程度です。さつまいもを使ったスイーツポテトは手軽にエネルギー補給が出来、1歳以降のお子様のおやつとしてもぴったりのレシピです。寒天は食物繊維が豊富なので便秘対策にとっておきの食材です。

管理栄養士 おすすめ POINT

間食は食事の一部です!