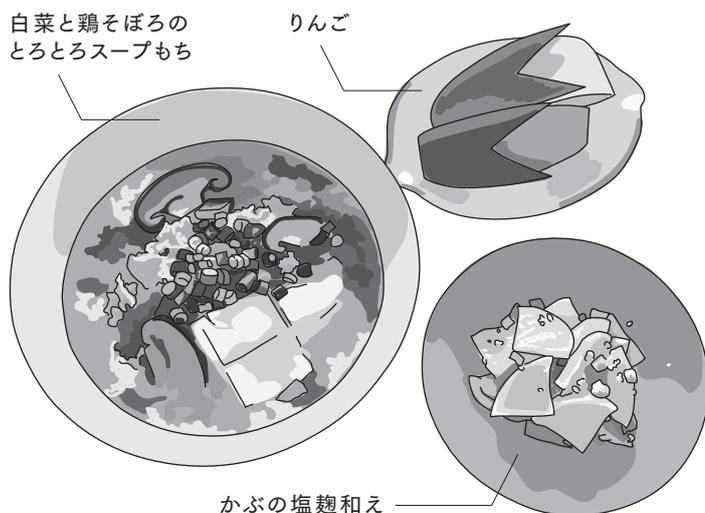




新しい命を育むあなたへ

旬を楽しむ献立

妊娠、出産にふさわしい栄養環境を整えるためにはバランスよく食べることが大切です。
主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べられる献立をご提案します。



体重を適正に保つことは、妊娠しやすい身体づくりに繋がります。

体重を増やす場合にも、減らす場合にもエネルギー（カロリー）のコントロールだけでなく、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素を過不足なく摂っていくことが大切です。品数は多くする必要はありませんが、毎回の食事に主食・主菜・副菜を揃えるように心がけていきましょう。

栄養成分表示 (1人分、もち2つ分で算出)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	葉酸 μg	鉄 mg	ビタミンD μg	食物繊維 g
合計	432	15	10	69	112	1	1	2
主食・主菜	368	14	9	56	71	1	1	0.4
副菜	37.2	0.9	0.2	7.6	40	0.3	—	1.1
果物	27	0.1	—	6.1	1	0.1	—	0.7

白菜と鶏そぼろのとろとろスープもち

主食・主菜

材料 (3人分)

- 白菜 …… 大きめの葉2枚 (200g)
- 人参 …… 中1/4本 (40g)
- しいたけ …… 小3個 (30g)
- 鶏ひき肉 …… 150g
- 卵 …… 1個
- もち …… お好みの量
- 小ねぎ …… 適量
- ごま油 …… 小さじ1
- 鶏がらスープの素 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/4～
- 水 …… 3カップ

作り方

- 白菜は1cm幅に切りに、人参は短冊切りに、しいたけは薄切りに、小ねぎは小口切りにする。卵は溶いておく。
- 鍋にごま油をいれて中火にかけ、鶏ひき肉を入れて炒める。鶏肉に火が通ったら、白菜、人参、しいたけを入れて炒める。野菜全体がしんなりしたら、水と鶏がらスープの素をいれ、沸騰したら弱火にして5分程煮る。
- 塩で味を調べ、溶き卵を加え、火を止める。器に盛り、焼いたもちを加え、小ねぎを散らす。

POINT

- もちは太ると敬遠されがちですが、もち1個はごはん少なめ1杯(100g)と同じカロリーで、ごはん代わりになります。体重を増やしたい方は2個、体重を減らしたい方は1個にして、エネルギー量を調節しましょう。
- スープの中に、肉や卵、野菜類をたくさん入れることで1品でも栄養バランスの良いものになります。

かぶの塩麴和え

副菜

材料 (3人分)

- かぶ …… 中2個 (200g)
- かぶの葉 …… 適量
- 塩麴 …… 大さじ2

作り方

- かぶは皮をむいて、5mm幅に切る。かぶの葉は小口切りにする。
- 保存用袋にすべての材料を入れて、袋の上から揉んで全体に味をなじませ、1時間ほど漬ける。

POINT

- 塩麴は甘味、うまみが含まれ、また、素材のうまみも引き出すので、塩麴だけの調味料でもおいしい浅漬けができます。
- かぶ以外にも、大根やきゅうり、白菜、みょうがなどもおすすめです。

りんご

果物

材料 (1人分)

- りんご …… 50g

果物はビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富に含んでおり、十分に摂ることで生活習慣病の予防や健康寿命が延びることに繋がります。甘いものが食べたい時のお菓子代わりにも最適です。1日に200gを目安に摂るようにしましょう。

<果物200gの量(例)> りんご:中サイズ1個 / みかん:大2個 / キウイフルーツ:2個