

# 妊娠しやすい食生活 実践編①

素材の「つくりおき」のススメ

サプリメントの役割は「食事の補完」ですが、サプリメントで補充できる栄養素は食事から摂取する栄養素の一部にしか過ぎません。つまり、妊娠、出産に際して、全ての栄養の問題を、サプリメントだけで解決できるわけではないということです。そのため、食事の質を高めることほど大切なことはありません。そこで、妊娠しやすい食生活、実践編をお送りします。

## 新鮮な食材を調理することがカギ

これまでの研究で、良好な治療成績と関連する「食べ方」として、「精製度、加工度の低い食品を食べる」というものがあります。つまり、「新鮮な食材を調理する」ことが治療成績の低下を防ぐことが出来るかもしれないというわけです。

## 家で調理したいけど、時間が足りない!というあなたへ

実際のところ、新鮮な食材を、自分で調理したいのはやまやまなんですけど、毎日、献立を考えて、お買い物をし、調理している時間的余裕なんてない!という方が、ほとんどではないでしょうか?仕事をもっている方は、なおさらのことでしょう。

### 効率的に食事の質を高める方法



食材	つくりおき法	調理法	食材	つくりおき法	調理法
ほうれん草、小松菜	沸騰した湯に小さじ4分の1の塩を入れゆがき、4センチ幅に切っておく	①お味噌汁 ②サラダ ③ごま和え	さつまいも	ラップにくるんでくしがスッと入る程度に柔らかくしておく	①お味噌汁 ②サラダ ③大学いも
キャベツ	手でちぎってビニールにストックする千切り	①お味噌汁 ③無限キャベツ☆ ④とんかつのつけあわせ	じゃがいも	皮をむいて2-3センチにカットして茹でる	①お味噌汁 ③ポテトグラタン オムレツの具 ④マッシュポテト
ピーマン(パプリカ)	ヘタ、種、わたをとって細切りする	③無限ピーマン☆	レンコン	皮をむいて薄切りにしさと茹でる	②サラダ ③きんぴら
にんじん	1センチの輪切りにして茹でる	①スープ ②サラダ ④グラッセ	大根	皮をむいて薄く輪切り、いちょう切りにして塩もみする	①お味噌汁 ②サラダ ③しばってゆかりづけ
水菜	洗って4センチ幅に切る	②サラダ ③おひたし	ナス	ヘタを取り縦半分、さらに斜め半分にして油で焼く、もしくは揚げる	①お味噌汁 ③だしばたし
ごぼう	さががき薄切りにして人参と一緒に油でいため一部きんぴらに味付け	②サラダ ③炒め物 ごまよごし	ブロッコリー	小房に分けてさと茹でる	①スープ ②サラダ ③にんにく炒め

☆「無限に食べられるおいしさ」ということで話題となり、塩・ごま油・中華だし・ツナ缶などで味付けして簡単に仕上がる一品です

## 素材のつくりおきで毎日の調理の効率と栄養バランスが飛躍的にアップ!

数日間分の旬の食材を下処理して冷蔵庫に貯めておけば、毎日の調理の効率が格段に楽になり、数日の献立を意識することで無駄な買い物をセーブできます。また、副菜の品数が多ければ栄養面のバランスがよりよくなります。長持ちのポイントは、1.容器を清潔に、2.冷蔵庫で保存、3.汁気は少なく、4.直ばしでさわらないこと、以上の4点です。