

「食事のバランスをチェックしよう」

妊娠希望のカップルにとって「バランス良く食べる」ことは大切なことです。食事のバランスは妊孕能や胎児の健康に大きく左右するからです。そこで今の自分の食事バランスをチェックして、具体的にどのように改善すれば良いのか考えていきましょう。

あなたの食事バランスをチェックしましょう

さっそく現在の食事バランスを以下のチェックシートでチェックしてみましょう。

① 1日3食食べることが週に何日ありますか？	
② たんぱく質源のおかず(肉、魚、卵、大豆食品)を食べることが週に何日ありますか？	朝
	昼
	夜
③ 野菜を食べることが週に何日ありますか？	朝
	昼
	夜
④ 主食を食べることが週に何日ありますか？	朝
	昼
	夜
⑤ 大豆製品を食べることが週に何日ありますか？	
⑥ 魚類を食べることが週に何日ありますか？	
⑦ 緑黄色野菜を食べることが週に何日ありますか？	
⑧ 乳製品を食べることが週に何日ありますか？	
⑨ 果物を食べることが週に何日ありますか？	

チェック方法

1週間のうち、どれくらいの頻度で食べているのか、以下の4つの記号と照らし合わせて記入しましょう。

◎：ほぼ毎日 ○：4～5日
△：2～3日 ×：1日以下

評価方法

チェックをしてみて、◎または○(週に4日以上)がついていれば、習慣化できているとみなします。×や△が多い場合は、習慣化できていないため、改善すべきポイントとなります。

改善方法

×や△が多い場合は、より優先度の高い上位の項目から順に取り組むことが大切です。例えば①～④に△や×が多ければ、上から順に取り組みましょう。

① 1日3食食べることが週に何日ありますか？	△	↑ 優先度 高	
② おかずを食べることが週に何日ありますか？	朝		×
	昼		○
	夜		○
③ 野菜を食べることが週に何日ありますか？	朝	×	
	昼	△	
	夜	△	
④ 主食を食べることが週に何日ありますか？	朝	×	
	昼	○	
	夜	○	
		低	

バランスのとれた食事とは

毎食(朝食/昼食/夕食)に主食、おかず、野菜を食べることです。

かつ、1日に1回は果物、乳製品を摂ると5大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル)をバランスよく摂りやすくなります。



- ①ごはんはお茶碗1杯分、パンは1枚。精製度の低いものが好ましい。
- ②肉、魚、卵、大豆食品を満遍なく片手にひとかけらから二つが目分量。
- ③緑黄色野菜を満遍なく、両手いっぱい分が目安。
- ④1日1回、小皿1つが目安。(バナナ1本、りんご半分、オレンジ、キウイ1個)
- ⑤1日1回、牛乳でコップ1杯。



改善ポイントアドバイス

POINT 1 朝食を食べない方

朝食を食べるのが難しい理由として多いのは「時間がない」というものです。そんな時には、買い置きできる食材やコンビニを利用するのも良いでしょう。コンビニでの朝ご飯の選び方は6ページのDQCをご覧ください。

POINT 2 朝食を簡単に済ませる方

朝食を菓子パンやバータイプの栄養補助食品で簡単に済ませしてしまう方は、たんぱく質が不足しています。コンビニでゆでたまごやチーズなどを購入するのもおすすめです。菓子パンや調理パンは糖質や脂質が多くなり、また腹持ちが悪いものが多いので空腹も多くなるため避けましょう。

POINT 3 魚や豆類(たんぱく質)をあまり摂らない方

お魚がなかなか摂れないといった方は、鯖の水煮や鯛などの缶詰を利用したり、お刺身で摂るのもおすすめです。大豆製品が摂れない方は納豆を追加することで手軽に摂れるようになります。

POINT 4 野菜をあまり食べない方

朝食や昼食にコンビニで売っているミニサラダを購入したり、いつも飲んでいる飲み物を100%の野菜ジュースやスムージーに変えることで手軽に取り入れることができます。また、野菜ステックサラダを間食やおやつ代わりにするのも良いかもしれません。