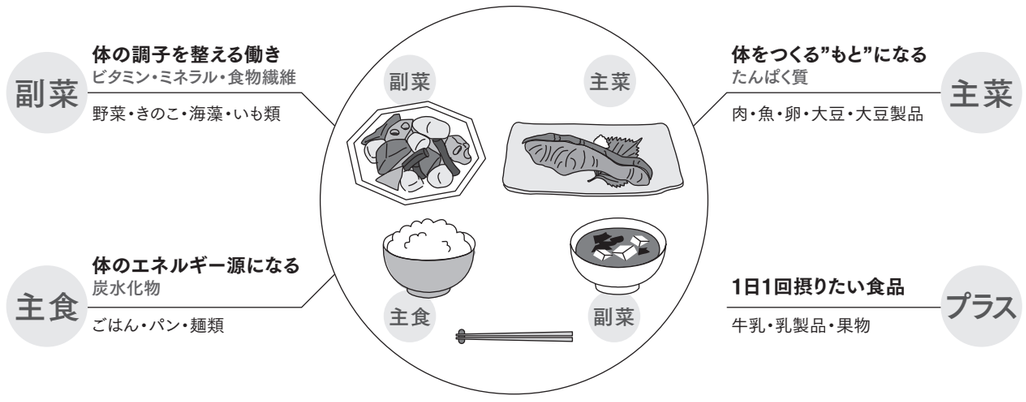
バランスよく食べるポイントと1日に摂りたい量の目安

管理栄養士　森 東沙

妊娠前の食事内容は妊娠する力だけでなく、妊娠後の胎児の成長、そして出生後のお子さんの心身の健康にまで影響を及ぼすことが多くの研究で明らかになってきています。
健康な妊娠・出産にふさわしい栄養環境を整えるために大切なのは、何か特別なことではなく『バランスよく食べること』です。毎日当たり前のようにとっている食事は、私たちの体に栄養を与える大切な役割を担っています。今回は、栄養バランスの良い食事とはどのようなものなのか？栄養バランスを良くするためにはどうしたらよいのかをお伝えします。

バランスの良い食事とは？

新しい命を育む体づくりには5大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル)を過不足なくとることが大切です。
そのためには、朝・昼・夜の食事それぞれで、主食・主菜・副菜を揃え、さらに1日1回果物と乳製品をそれぞれ食べると5大栄養素をバランスよくとりやすくなります。



バランスよく食べるポイント

● 1日3食規則正しく食べましょう

食事の回数が減ると1食でたくさん食べなければなりません。3食食べて無理なく必要な栄養素を摂取しましょう。

● 毎食、主食・主菜・副菜を揃えましょう

主食　白米や白パンよりも、栄養価の高い雑穀米や全粒粉のパンなど、なるべく精製度の低いものを選ぶようにしましょう。

主菜　肉だけ魚だけと偏らず、1日の中で肉・魚・卵・豆類を満遍なくとるようにしましょう。

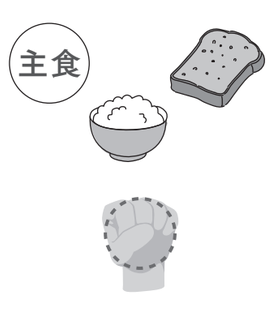
副菜　温野菜にすることで野菜のカサが減るのでたくさん食べやすくなります。意識しないとなかなか必要な量をとることが難しいので、野菜たっぷりの汁物にしたり、小鉢を組み合わせたり工夫して副菜で野菜をしっかりとるようにしましょう。

※ ワンプレートや丼ものにするときも主食・主菜・副菜のバランスを意識しましょう。

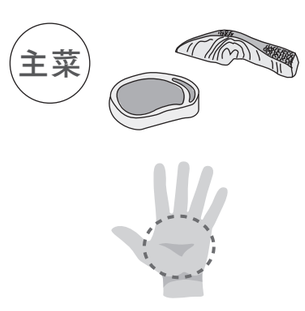
バランスよく食べることは一見とてもシンプルですが、忙しい毎日の中ではなかなか難しいもの。妊娠・出産の時期は長い人生の中でも特に良質な栄養バランスが必要な時期です。大切な時期を良い状態で過ごすためにも、ひとつでもできそうな部分から少しずつ見直してみましょう。

1食あたりどのくらい食べたらよいのか知る目安として、自分の手の平や握りこぶしを基準にして量を決める“手計栄養法”があります。自分の手を使うことで、食事のバランスと自分の体格に合った食事の目安量を簡単に知ることができます。外食先でもできるので目安にしてみてくださいね。

1食に食べる量の目安



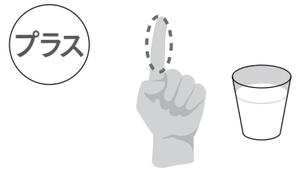
ごはんは軽く握ったこぶし1個分。
食パンや麺は両手の手のひら分が目安です。



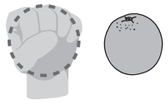
主菜は指を除いた片手の手のひら分。
肉と魚は手のひらと同じ厚さ、豆腐は2倍の厚さまでを目安に。

生野菜は両手のひら分、
温野菜は片手のひら分が目安です。

1日に食べる量の目安



乳・乳製品
人差し指1本分。
目安：牛乳コップ1杯
(200ml)



くだもの
握りこぶしひとつ分。
目安：バナナ1本、
オレンジやキウイ1個

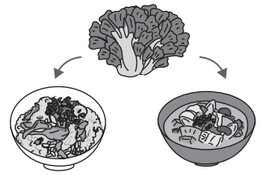
旬を食べよう

季節の葉酸 秋

葉酸を多く含む旬の食材を紹介します

舞茸

舞茸1パック(約100g)あたり、53μgの葉酸が含まれます。舞茸は、葉酸の他にもビタミンDやポリフェノールなど妊活中に摂りたい栄養素が豊富です。



汁物や炊き込みご飯など、汁ごと摂ることのできる調理方法がおすすめです。

舞茸には3大うまみ成分のひとつであるグアニル酸が多く含まれています。うまみ成分は水溶性で調理により流れ出てしまうため、汁物や炊き込みご飯など汁ごと味わう料理に入れると無駄なくいただくことができます。

きのこの中でもうまみ成分が多く独特の歯触りの良さが魅力の舞茸。「見つけると舞うほど嬉しい」、「ひらひらとした見た目が舞っているように見える」ということから名づけられたといわれています。人工栽培により1年中店頭に並びますが、天然の舞茸は9月～10月にとれ、スーパーで購入できるものも秋～冬に最も風味が高まります。

冷凍することでうまみ成分がアップし栄養価も高くなるといわれています。すぐに使いきれないときなどは新鮮なうちに冷凍して保存しておくのもおすすめです。

冷凍保存のポイント

1. 風味やうまみが損なわれないよう水で洗わず汚れはキッチンペーパー等でふき取る
2. 食べやすい大きさに割いて密閉容器で冷凍

※ 調理の際は凍ったまま使用できます。
※ 冷凍したら1か月程保存できます。