

お母さんになる方におすすめしたいレシピ

★少子化が注目される中、低出生体重児（出生時体重2,500グラム以下）の増加が懸念されています。

胎児期の低栄養は、母親のやせ願望・誤ったボディイメージや妊娠の高齢化が主な原因と考えられます。低出生体重児は胎児期に十分な栄養が得られないため、節約体質を身につけると考えられ、出生後の摂取エネルギー過剰により生活習慣病を発症しやすくなります。妊娠前から適正な栄養バランスのとれた食事を心掛けることが大切です。

1品料理で
手軽に葉酸を！



ビビンバ丼



米粉でチキンのトマト煮



フライパンでプリン

妊娠前からバランスの良い食事を！！

妊娠中、特に妊娠に気づく頃、初期の段階で大切な栄養素に『葉酸』があります。葉酸は胎児の神経系の発達に必要です。脳の発達障害や神経管閉鎖障害を未然に防ぐためにも積極的に摂りたい栄養素です。

葉酸を含む食材を、妊娠する前から意識的に食べるよう日頃から心掛けましょう。

葉酸を多く含む食材

ブロッコリー、ほうれん草、菜の花、小松菜、キャベツ、大根の葉、イチゴ、オレンジ、メロン、豚レバー、牛レバー、卵黄 など

葉酸はどのくらい含まれているの？

ブロッコリー	1/4個60g	200 μ g
ほうれん草	3株60g	120 μ g
いちご	中10粒150g	135 μ g
オレンジ	1個140g	45 μ g
豚レバー	50g	400 μ g
鶏レバー	串焼2本60g	780 μ g

葉酸摂取推奨量

(日本人の食事摂取基準2015年版より)		
	18～49才男女	240 μ g/日
付加量	妊婦	+240 μ g/日
	授乳婦	+100 μ g/日

お母さんになる方におすすめしたいレシピ

材料 4人分

ビビンバ 鉄分、葉酸しっかりメニュー

牛小間（細切れ）……………200g
 おろしショウガ……………1かけ分
 醤油……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 片栗粉……………小さじ2
 ごま油……………大さじ1
 すりごま……………大さじ2

小松菜……………200g
 にんじん……………100g
 大根……………50g
 大豆もやし……………150g
 えのきだけ……………100g
 ★みじん切りにんにく…1かけ
 ★ごま油……………大さじ2
 ★醤油……………大さじ1
 ★リンゴ酢……………大1/2
 ★すりごま……………大さじ3
 ご飯……………480g
 コチュジャン……………適宜

- ① 牛肉を細切りにする。
- ② おろしショウガ1かけ分、醤油大さじ1、みりん大さじ1、片栗粉小さじ2を①に加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油大さじ1を加えて熱し、②を加えて炒める。火が通ったら炒りごまを振って火をとめる。
- ④ にんじん、大根は千切り、小松菜は、4センチぐらい、えのきだけは1/2の長さに切る。大豆もやしは洗い、ゆでておく。
- ⑤ ボウルに★を入れて、よく水切りした④を和える。
- ⑥ どんぶりにご飯をもり⑤をのせ、③を盛りつけて、お好みでコチュジャンを混ぜていただく。

〈1人分栄養価〉 ご飯120g含む

エネルギー 492kcal
 タンパク質 20.6g
 脂質 19.2g
 鉄 4.9mg
 葉酸 149ug
 食物繊維 5.7g
 食塩相当量 1.4g

コチュジャン（10gあたり）
 エネルギー 18kcal
 食塩相当量 0.8g

材料 6人分

米粉でチキンのトマト煮 一皿でお野菜たっぷり

若鶏もも皮付……………2枚（600g位）
 塩……………1.2g
 胡椒……………0.6g
 米粉……………15g
 トマト水煮缶……………1缶
 コンソメ……………2個
 水……………2カップ
 ローリエ……………1枚
 にんにく……………10g
 オリーブ油……………大さじ2
 ジャガイモ……………2個
 玉ねぎ……………1個
 えのき……………1袋
 しめじ……………1袋
 ケチャップ……………大さじ2
 ★米粉……………10g
 ★水……………1/2カップ

- ① 鶏もも肉は一口サイズに切り、塩、胡椒をし、米粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイル、みじん切りしたにんにくを入れ弱火で熱す。
- ③ ②のフライパンに①の鶏を入れ、両面に焼き色をしっかりとつけて焼く。
- ④ 一口大に切った玉ねぎと、じゃがいも、半分に切ったえのき、しめじを加えて、炒めていく。
- ⑤ トマト水煮缶、コンソメ2個、ローリエ1枚、水2カップを加えて強火で火にかける。
- ⑥ 沸騰したら、アクを取り、弱火にし、15分煮る。
- ⑦ ⑥に、ケチャップを加え、★の米粉を★の100ccの水で溶き、とろみをつける。

〈1人分栄養価〉（ ）内は人参ライス・ブロッコリー含む

エネルギー 336kcal（603）
 タンパク質 19.8g（25）
 脂質 18.7g（19.3）
 鉄 1.4mg（2.0）
 葉酸 71ug（145）
 食物繊維 4.1g（6.3）
 食塩相当量 1.3g（1.3）

＜付け合わせ：参考＞

にんじんライス（飯150g、人参10g、パセリ2g）
 すりおろした人参を入れてご飯を炊き、刻みパセリをかける。
 ブロッコリー（30g）

塩分控えめ
メニュー

材料 6人分

フライパンでプリン 少ない材料で栄養しっかりデザート

■プリン液

牛乳……………450ml
 砂糖……………30g
 卵……………3個
 バニラエッセンス……………少々

■カラメルソース

砂糖……………30g
 水……………大さじ2
 バター……………適量

〈1人分栄養価〉
 エネルギー 123kcal
 タンパク質 5.7g
 脂質 11.8g

- ① カップにバターを塗っておく。
 ～カラメルソース作り～
- ② 鍋に砂糖と水大さじ1を入れて中火にかける。
- ③ 時々揺すりながら、きつね色になるまで火にかける。混ぜないように注意。
- ④ きつね色になったら火からおろし、残りの水大さじ1を鍋に加える。
- ⑤ 熱いうちにカップに流し入れる。
 ～プリン液作り～
- ⑥ 牛乳に砂糖を加え、中火にかける。沸騰しないように注意し、砂糖が溶けたら火からおろす。
- ⑦ ボウルに卵を割りほぐし、粗熱を取った⑥を加え、バニラエッセンスも加えてよく混ぜる、こし器でこす。
- ⑧ 出来たプリン液を⑤に注ぎ入れる。
- ⑨ 水を入れ火にかけておいたフライパンにキッチンペーパーをしき、並べ、約10分蒸す。
 竹串を刺し穴から液が出てこなければ完成。
- ⑩ 粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。
- ⑪ プリンをお皿に落す。