

妊産婦・授乳婦の食事

妊娠すると母体には様々な変化が現れます
母子ともに健やかに過ごすために、妊娠期～授乳期ごとに食事のポイントをご紹介します

豚しバーの
オーロラソース
和え

さわら
鯖の胡麻焼き

くるみチョコ風

くるみ
コロンクッキー

献立名

- さわら
・鯖の胡麻焼き
- ・豚しバーのオーロラソース和え
- ・くるみチョコ風
- ・くるみコロンクッキー

永井マザーズホスピタル提供（作り方は裏面です）

つわりの時期

- ・水分をこまめに補給する
- ・胃にやさしい食事をする
- ・たんぱく質を中心に少量ずつ摂る



つわりが治ったら

妊婦さんは低栄養に気を付けましょう

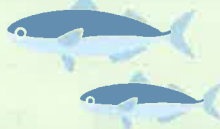
大事なものはたんぱく質！鉄！脂質！

卵・魚・レバー・肉・大豆製品など
ビタミンB ビタミンDを積極的に！



授乳期～母乳の質・量をよくするために～

- ・たんぱく質は毎食摂る（1日1回は魚を！）
- ・鉄分を意識する
- ・水分は2～3Lは摂る
- ・エネルギーはしっかり確保



※糖質の摂り過ぎによる妊娠糖尿病にも注意！

◎パンのみ、フルーツのみの食事は避けましょう！

糖質は精製していないものを意識して。

玄米や全粒粉、オートミール、ライ麦、黒糖などの
白く精製されていないものや、
いも類がお勧め



産後うつに注意！

たんぱく質
鉄分を十分に



※脂質はω-3系脂肪酸から！

◎DHA・EPA・α-リノレン酸

魚油・エゴマ油
アマニ油などに多く含まれる



◎中鎖脂肪酸

ココナッツ油
パーム油などに多く含まれる



茨城県

茨城県立健康プラザ

(公財)茨城県総合健診協会

食と健康スペシャル講座「妊産婦・授乳婦の食事」より◎

妊娠期から授乳期のおすすめレシピ

さわらの 鱈の胡麻焼き

作りやすい分量

材料

- ・さわら 100gの切り身…………… 3切れ
- ・白・黒ゴマ…………… 各 20g
- ・酒・みりん・醤油…………… 各 70ml

もっと魚を!

作り方

オーブンを 180℃に温めておく。

- ① さわらの水けをよくとり調味液に 1 時間漬ける。
- ② 調味液から引き上げ、混ぜておいたごまをまぶす。
- ③ 鉄板にオーブン用シートをひき、②を並べ 180℃で 12 分焼く。

1 切れ エネルギー 358kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.3g ω3 系脂肪酸 1.7g

豚レバーのオーロラソース和え

レバーを積極的に!

材料

約 2 人分

- ・豚レバー…………… 100g
- ・おろし生姜…………… 適量
- ・酒・醤油…………… 各大さじ 1/2
- ・片栗粉…………… 適量
- ・ケチャップ・マヨネーズ…………… 大さじ 2
- ・油…………… 大さじ 4

作り方

- ① レバーは食べやすい大きさに切ってさっと水洗いし、おろし生姜、酒、醤油に 30 分以上漬け込む。
- ② フライパンに多めの油を入れ、①に片栗粉をまぶしたものを両面しっかりと炒める。
- ③ ボールにケチャップとマヨネーズを混ぜておき、②を和える。

1 人分 油は重量の 10%として エネルギー 191kcal たんぱく質 11.0g 脂質 10.7g 鉄 6.7g

くるみチョコ風

材料

約 2 人分

- ・くるみ(素焼きタイプ)…………… 40g
- ・無塩バター…………… 5g
- ・代替甘味料顆粒…………… 5g
- ・純ココア…………… 3g

作り方

- ① フライパンにバターと代替甘味料を入れ、火にかける。
- ② 溶けたらくるみを加え、バターと馴染ませ、フライパンから取り出し、冷ます。
- ③ 冷めたらココアをまぶす。

どうしても食べたいお菓子を低糖で

1 人分 エネルギー 158kcal たんぱく質 3.2g 脂質 16.2g ω3 系脂肪酸 1.8g 糖質 1.1g 鉄 0.7g

くるみコロンクッキー

香ばしい低糖のお菓子

材料

約 17 個分

- ・くるみ…………… 30g
- ・アーモンドプードル…………… 50g
- ・無塩バター…………… 25g
- ・卵白…………… 5g
- ・ベーキングパウダー…………… 2g
- ・代替甘味料顆粒…………… 30g

作り方

- ① バターはクリーム状に練る。
- ② ①にアーモンドプードルとベーキングパウダー・くるみ・卵白・代替甘味料の順に混ぜていく。
- ③ 全て混ぜたら一口サイズ(約 7g)に手のひらで丸くし、オーブンシートを敷いた鉄板の上に並べていく。
- ④ 140 度のオーブンで 20 分間、焦げないように焼く。
オーブンにより 140~160 度で設定

下
し
ら
え

- ・オーブンを 140 度に温めておく。
- ・バターは室温に戻しておく。
- ・アーモンドプードルとベーキングパウダーは混ぜておく。
- ・くるみは粗くきざんでおく。

1/3 量 エネルギー 236kcal たんぱく質 5.1g 脂質 23.0g ω3 系脂肪酸 0.9g 糖質 2.3g 鉄 0.9g