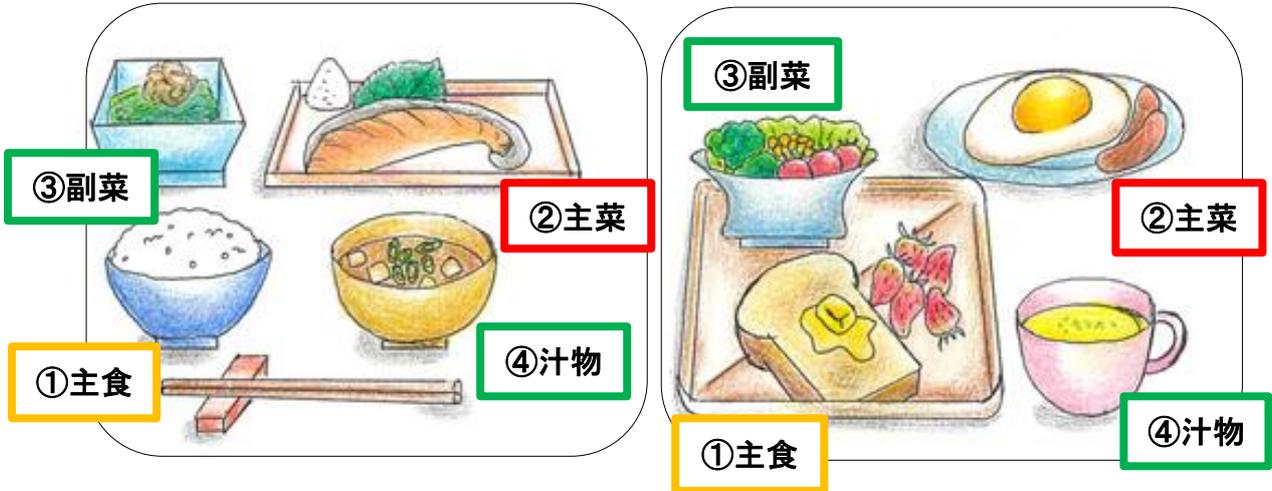


バランスのよい食事

「一汁二菜」の定食スタイルを基本にすると食事の栄養バランスがとりやすくなります。



①【主食】
 栄養素 : エネルギー
 食 材 : ごはん・パン・麺類

●毎食自分に合った量を食べる

②【主菜】
 栄養素 : たんぱく質・鉄・カルシウム
 食 材 : 肉・魚・卵・大豆製品

●毎食何かを必ず食べる
 ●いろいろなたんぱく食品をとりいれて

③【副菜】 ④【汁物】
 栄養素 : ビタミン・食物繊維・葉酸
 食 材 : 野菜・海藻・きのこ類
 いも類・こんにゃく

●毎食何かを必ず食べる
 ●毎食野菜は小鉢1~2つつ食べる

油 (エネルギー)
 ●便秘予防・ハリのある肌のために
 毎食少量とる

牛乳 (たんぱく質・カルシウム)
 ●乳製品は骨のために毎日の習慣に



果物 (ビタミン・食物繊維)
 ●果物はおやつに組み合わせて

食事でのエネルギーは1日にこれだけプラス*

★1日の目安 約2,000 kcal	妊娠初期	+50kcal/日
	妊娠中期	+250kcal/日
	妊娠後期	+450kcal/日

日本人の食事摂取基準 2020年版 (厚生労働省) より

体重の増加量と栄養バランスを考えながらとりましょう。

*非妊娠時必要量に付加する量