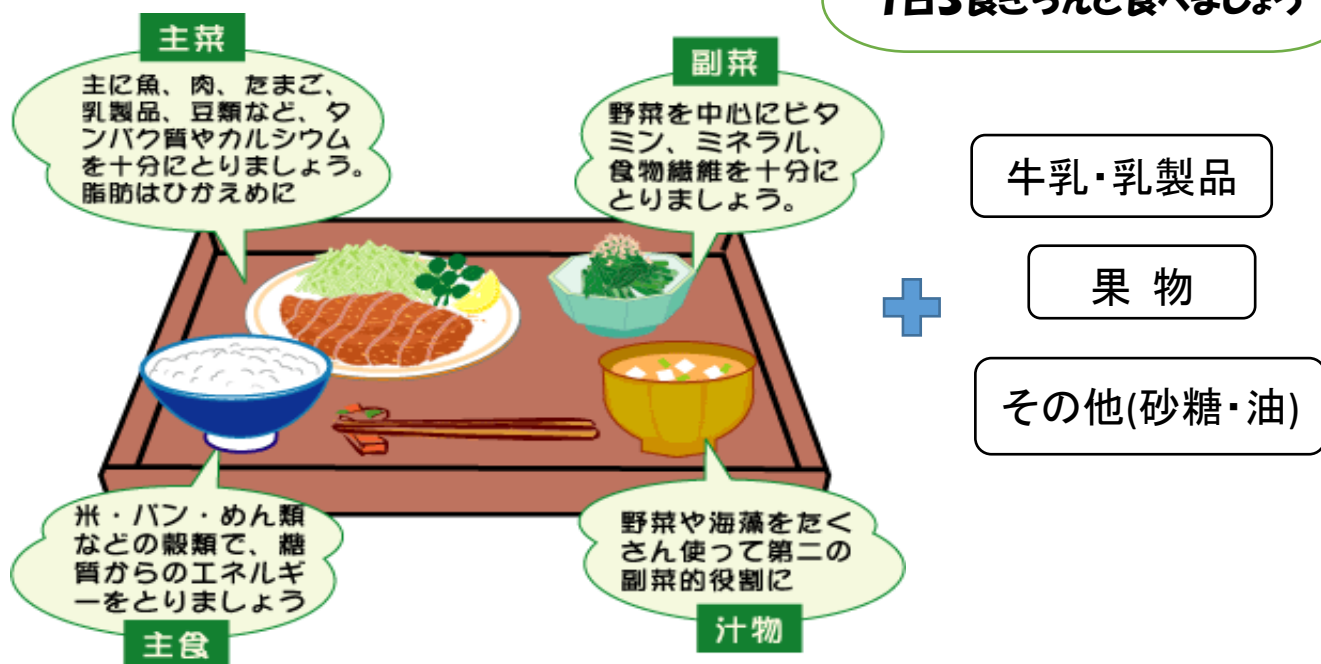


# 食事の基本は主食・主菜・副菜の組み合わせで

## 栄養はなぜ大切か

- 胎児の発育
- 出産に向けて体調をととのえる
- 母乳育児
- 血液量の増加
- 産後の健康と美容
- 母体の子宮や乳腺の発
- 代謝をよくする
- 合併症(妊娠高血圧症候群・糖尿病・貧血・便秘など)の予防

## バランスのよい食事とは



ママの健康のため、そして生まれてくる赤ちゃんのために、バランスのよい食事を心がけましょう。バランスのよい食生活は産後の母乳育児のためにも大切です。

### 「主食」はごはんを中心に

主食中心に、必要なエネルギーをしっかりとります。ごはん、パン、麺などの「主食」は主に炭水化物を含み、体を動かすエネルギーになります。特に、ご飯は、たんぱく質を含み、脂質が少なく、量のわりに低エネルギーです。和食だけでなく、どんなおかずにもよく調和します。

### 「主菜」は脂質をひかえて適量を

たんぱく質は、体の骨格や筋肉、皮膚などのほか、酵素、ホルモン、免疫抗体をつくる大切な栄養素。肉・魚・豆類・卵など、いろいろな食品をかたよりなく、適量をとりましょう。肉は脂肪分の少ない赤身の肉がおすすめです。また、焼く・煮る・蒸す・炒めるなど、調理法も変化をつけましょう。

### 「副菜」は野菜などをたっぷり

「副菜」には、カロテンをはじめ、葉酸、カルシウム、鉄などの栄養素が豊富な緑黄色野菜や、低エネルギーで食物繊維が豊富なきのこ、海藻類などを利用しましょう。ひじきや切り干し大根など乾物も利用し、副菜のレパートリーを増やしましょう。野菜は生より加熱した方がかさが減ってたくさん食べられます。