

栄養食生活をチェック

- ☐ 1日3食食べることが少ない
- ☐ 主食（ごはん・パン・麺）を食べない、または少なくしている食事が多い
- ☐ 毎食、魚・肉・卵・大豆製品のいずれかを摂ることが少ない
- ☐ 毎食野菜を食べないまたは野菜ジュースで代用することが多い
- ☐ 牛乳・乳製品をあまり摂らない
- ☐ 間食にはお菓子（スナック菓子、洋菓子、和菓子）やジュースを摂ることが多い
- ☐ お菓子を食事の代わりにすることがある
- ☐ 味が濃い食事が好みである。
- ☐ 自分の適性体重がわからない



妊娠前から食生活で変化したことはある??

朝ごはんは食べてる??
味が濃いものを好んで食べてない?



妊婦さんの自身の健康はもちろん、赤ちゃんが成長するためには食事がとても大切!

わかってはいるけどなかなか改善できない・・・

大丈夫! まずはできることから始めていきましょう。

「健やかなからだづくりと食生活 BOOK」

「妊娠中・産後のママのための
食事 BOOK」



(子ども家庭庁ホームページより)

♪基本は主食・主菜・副菜をそろえる♪



	朝は飲み物だけ	主食の重ね食べ	主食は食べずにおかずだけ
現在			
STEP ①			
STEP ②			
	・朝食は1日をはじめる大事なエネルギー源。まずは何か食べる習慣をつける ・主食を食べる！定着してきたら主菜・副菜も取り入れよう	・パン+パスタ→炭水化物+炭水化物でタンパク質や野菜が不足 ・まずはパンではなくサラダにする。たんぱく質も摂取できるようなサラダだとよりGOOD	・主食は大事なエネルギー源。主食は取り入れよう ・汁物や和え物など野菜の料理をとりいれよう

★これならすぐできるチェック★

- ☐ 自分の適性体重を知る（体重増加の目標を知る）
- ☐ 1日3食食べる（3回食事を摂ることを習慣にする）
- ☐ お菓子を食事の代わりにしない（主食・主菜・副菜のいずれかを摂る）
- ☐ 主食を毎食食べる（大切なエネルギー源）
- ☐ 毎食、魚・肉・卵・大豆製品のいずれかを食べる（たんぱく質の摂取）
- ☐ 野菜ジュースではなく野菜を毎食食べる（野菜ジュースは補助）
- ☐ 牛乳・乳製品1日1回とる（カルシウムの摂取）
- ☐ 減塩をこころがける（むくみや妊娠高血圧の予防）

「ちょうどよいバランスの食生活」



（農林水産省ホームページ）



「妊娠糖尿病 スマイルガイド
食事編」



（国立成育医療研究センターホームページ）