

# 母乳育児のための栄養とママの食事

毎日の食事とママの健康が良い母乳を作ります。少しでも母乳の分泌をよくするため、栄養バランスのとれた食事を取り、水分を多めにとること（汁物などの水分の多い料理も取り入れる）や、味付けはうす味にすることなども心がけましょう。



## ★主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスをととのえましょう！

### 主食

ごはんやパン、うどんなどのめん類などの炭水化物。大切なエネルギー源となりますので、ごはんを中心に毎食取り入れましょう。

副菜(煮もの)

主食(ごはん)

主菜(豚肉)

副菜(ほうれん草)

汁物(みそ汁)

### 主菜

良質のたんぱく質が含まれている魚や肉、卵、大豆製品のいずれかを中心としたおかずです。食品が偏らないように、順番に取り入れましょう

### ＜牛乳・乳製品・果物＞

食事でとりきれない牛乳・乳製品や果物は間食（おやつ）でとり入れましょう。



野菜を中心としたおかず。色の濃い緑黄色野菜や海藻やきのこ類、乾物なども取り入れて、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補いましょう。

### 副菜

### ●鉄分の多い食品

調理工夫でしっかりとりましょう。肉、レバー、赤身魚、あさり、卵、ほうれん草、小松菜、ひじきなど



### ●カルシウムの多い食品

カルシウムは欠かさず。牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚など



### ●たんぱく質の多い食品

動物性、植物性食品を上手に組み合わせてとりましょう。肉・魚・卵・豆腐など



## とすぎに注意しましょう！

### ●高カロリーの食品、砂糖の多い食品

ケーキ、アイスクリーム、チョコレート、スナック菓子、清涼飲料水など



### ●添加物の多い食品

ハムなどの加工食品、できあいの総菜など



### ●アルコール、たばこはやめましょう

コーヒー、紅茶の飲みすぎにも注意しましょう



### ●外食・インスタント食品

外食やインスタント食品はエネルギーや脂肪が多く、また比較的塩分が多いので、なるべく控えて、汁を残すなどしましょう。そして不足する食品をプラスしましょう。



### ●油を多く使う料理

天ぷら、フライ、マヨネーズやドレッシングを多く使ったサラダ、シチューやグラタンなどは続けて食べないようにしましょう。

