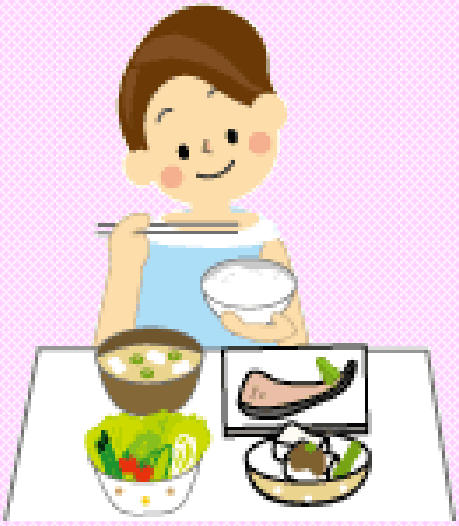
「知って得する
にんぷごはんのススメ」

～ママと赤ちゃんの心とからだを育てる食事～



交野市健康増進課

妊娠時期別　食べ方アドバイス

妊娠初期（1～3か月）

赤ちゃんの体をつくるたんぱく質やビタミン類、鉄分がとても大切！つわりで食欲のない時期は食べられるときに消化のいいものを食べましょう。食べられるものを少しずつ何回かに分けてとるようにします。空腹時に気持ちが悪くなることが多いので、すぐに食べられる小さなおにぎりやバナナ、栄養補給ができるゼリーなどがおすすめです。吐いてしまうときはこまめに水分補給しましょう。

妊娠中期（4～7か月）

しっかり食べることが大切になる時期ですが、つわりがおさまってくると食べすぎには注意が必要です。ママと赤ちゃんに必要な栄養をとれるよう、量より質を心がけましょう。

妊娠後期（8～10か月）

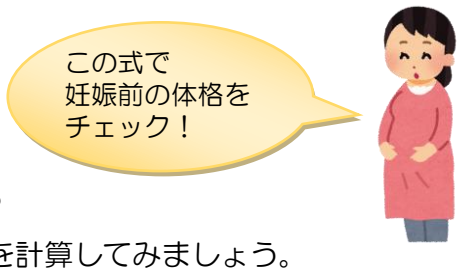
胃が子宮に圧迫されて食欲不振や胸焼けすることもあり、一度にたくさん食べられなくなってきます。食事の回数を増やしたり、栄養価の高いものをとるなど工夫して食べるようにしましょう。また、赤ちゃんも大きくなり体重が増加しやすい時期なので、体調が良ければ家事などこまめに動くようにしましょう。

赤ちゃんとママのための上手な体重の増やし方

妊娠しても太りたくない、また、あまり食べられないという妊婦さんが増えています。

体重が増えるのは赤ちゃんの体の分、赤ちゃんを守り育てる胎盤や羊水の分、ママの子宮や乳房が大きくなる分、そして出産に備えるママの体力を維持する分が増えるためで、太ることとは違います。

望ましい体重増加量は妊娠前の体格によって決まります。まずは、自分の体格をＢＭＩからチェックしてみましょう！



1. あなたはどのタイプ？　妊娠前の体型を基本にしましょう。

妊娠前、あなたはやせていましたか？それとも太っていましたか？
まず、妊娠前の体重と身長から下の計算式でＢＭＩ（体格指数）値を計算してみましょう。

妊娠前の体重 kg	÷	身　長 m	÷	身　長 m	＝	**あなたのＢＭＩ**

＊BMI の数値により出産までに増やす体重の目安が違ってきます。
ご自分の数値を当てはめてみてください。

妊娠中の体重増加指導の目安＊

妊娠前の体格＊＊	体重増加量指導の目安
低体重（やせ）：BMI 18.5 未満	１２～１５kg
ふつう：BMI 18.5 以上 25.0 未満	１０～１３kg＊
肥満（1 度）：BMI 25.0 以上 30.0 未満	７～１０kg
肥満（２度以上）：BMI 30.0 以上	個別対応（上限５kgまでが目安）

＊「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮した緩やかな指導を心がける」
産婦人科診療ガイドライン編　2020　CQ010 より
＊＊日本肥満学会の肥満度分類に準ずる

▶妊娠中に体重増加が多すぎても、少なすぎてもリスクがあります！

・体重が増え過ぎると・・・・・妊娠高血圧症候群、巨大児分娩、分娩時の出血多量など
・体重増加が少なすぎると・・・妊婦の貧血、切迫早産、低出生体重児の出産など

2. 体重コントロールのコツ

1．決まった時間に体重を測る習慣をつけましょう
2．毎日食べたものを記録しましょう
3．家事や散歩など、適度にからだを動かしましょう
（体調により、運動を制限される場合もありますので、医師の指示に従ってください）

**【やせタイプ・ふつうタイプ
なかなか体重が増えない妊婦さん】**

・毎日３食しっかり食べましょう。
一度にたくさん食べられないときは、
食事の回数を増やして少しずつでも食べるようにしましょう。
・3 食食べていても体重が増えないときは、
栄養バランスの良い間食で補うなど工夫しましょう。

**【目安の体重以上にどんどん
体重が増えてしまう妊婦さん】**

・満腹感が得られるように切り方やかたさなどを工夫して、よく噛んでゆっくり食べましょう。野菜・海藻・きのこ類などは低カロリーなので上手にとり入れてカロリーダウンを。
・油ものや甘いものなどが多すぎないか見直し、控えるようにしましょう。
・食事は薄味を心がけましょう。濃い味付けはごはんの量が増えたり、水分のとり過ぎにもつながります。

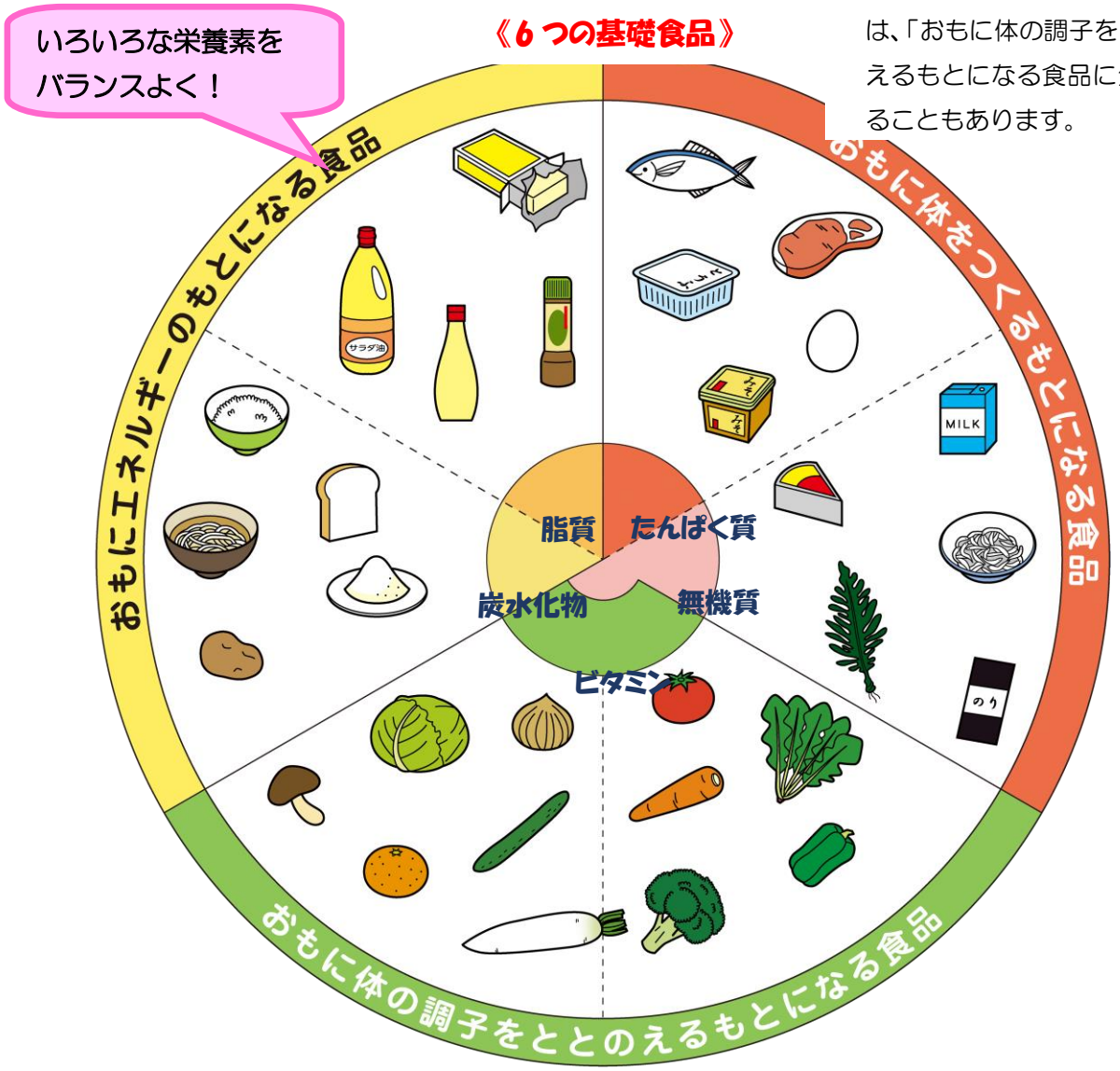
それぞれのタイプに
合わせて工夫しましょう

食べる量やエネルギー量を気にする
前に、食事内容を見直しましょう。
「量より質」がポイントです！

3. ふだんの食事を見直して、バランスよく食べましょう

妊娠中はいつもよりたくさんの栄養をとる必要があります。赤ちゃんの体を作って、ママの健康を維持するためにも、バランスよく栄養をとりましょう。

★のりやわかめなどの海そう類は、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品に分類することもあります。



食品群はそれぞれの栄養素によって食品を分類したもので、バランスを考えるときの目安となるものです。

献立を考えるときには、各食品群からまんべんなく選ぶことが大切です。「赤・黄・緑色が全部そろっているかな？」と考えてみたり、「昼ごはんはパンだけだったので、夜はお肉やお魚と野菜をしっかり食べよう！」など、少し振り返る時間を持つだけで、何が足りないのか、何を摂り過ぎたのかなど、自然と見えてきて、栄養バランスのとれた食事になります。

栄養バランスは１日単位できちんととることは難しいので３日～1週間くらいで配慮しておけば大丈夫です。

食べる量や食べ方のポイント

1. 1日の栄養素摂取の目安

非妊婦・妊婦・授乳婦の食事摂取基準（一部抜粋）

	非妊婦（18～29歳）	非妊婦（30～49歳）	付加量			
			妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	授乳期
エネルギー（kcal）	2000	2050	＋50	＋250	＋450	＋350
たんぱく質（g）	50	50	0	＋5	＋25	＋20
カルシウム（mg）	650	650	0	0	0	0
鉄（mg）	（月経なし）6．5	（月経なし）6．5	＋2．5	＋9．5	＋9．5	＋2．5
	（月経あり）10．5	（月経あり）10．5				
葉酸（μg）	240	240	＋240	＋240	＋240	＋100

（日本人の食事摂取基準 2020 年版より）

2. 1日の基本は、「3食＋間食」でバランスよく栄養を補いましょう

- 朝食、昼食はバランスよくしっかり食べて、夕食は軽めにしましょう。
- 不足しがちな栄養素は間食で補いましょう。（間食は、市販のお菓子やスナックに偏らず、おにぎりや乳製品、果物、いも類などを取り入れましょう）
- 生活リズムを整えて、毎日なるべく決まった時間に食べるようにしましょう。

3. 1食の基本は、主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

①『主食』を中心に、エネルギーをしっかりととりましょう

赤ちゃんの発育や母体のエネルギー消費量が増えるため、ごはんを中心に毎日適量を食べましょう。

②不足しがちなビタミンやミネラルは、『副菜』でたっぷりととりましょう

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。1 日に必要な野菜の量は 350g です。生で食べるより、ゆでる、煮るなど、かさを減らしてたっぷり食べることが必要です。

（1 食の目安量は、生の状態では両手 1 杯くらい、加熱したものなら片手 1 杯くらい）

③からだづくりの基礎となる『主菜』は適量を食べましょう

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などは、赤ちゃんの発育に必要なたんぱく質を多く含んでいるので、時期に応じて適量増やしましょう。

④牛乳・乳製品などを中心に多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分にとりましょう。

4. 貧血を予防しましょう

妊娠中は、ホルモンの影響で体内を循環する血液量が多くなり、赤血球の生成が追いつかず鉄欠乏性貧血になりやすくなります。また、赤ちゃんも血液を作るためにお母さんの体内の鉄をどんどん吸収します。また授乳中は、血液を作る鉄が不足すると母乳の原料が不足したり、お母さんが鉄欠乏性貧血を起こすため、しっかり鉄分を摂取して予防しましょう。

① 食事から鉄分を含む食品をしっかり食べましょう

鉄分は、主に動物性食品に含まれるヘム鉄と植物性食品に含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて吸収率が高く、赤身の肉や魚(血合いの部分）などに多く含まれます。植物性食品に含まれる非ヘム鉄も吸収率はやや低いですが、工夫次第で吸収率が高まります。

◆鉄分を多く含む食品

《動物性食品》

肉類		魚介類				卵
牛もも肉 (和牛・赤身) 80g	鶏レバー 串１本 （30g）	カツオ 刺身用 （80g）	ブリ １切れ （80g）	丸干し ３尾 （35g）	アサリ 水煮缶詰 （20g）	鶏卵 １個 （50g）
1.0 mg	2.7m g	1.5 mg	1.0 mg	1.6 mg	5.9 mg	0.8 mg

＊レバーには１日の上限量があるビタミンＡが多いので、とりすぎに注意しましょう。
野菜に含まれるビタミンＡはカロテンから必要分だけ作られるので心配いりません。

《植物性食品》

野菜					海藻	果物
小松菜 大１束 （70g）	ほうれん草 ２束 （70g）	チンゲン菜 １株 （100g）	枝豆 15 さや （50g）	切り干し大根 （10g）	干しひじき （5g）	干しぶどう 20g
2.0 mg	1.4 mg	1.1 mg	0.8 mg	0.3 mg	0.3 mg	0.5 mg
大豆・大豆製品					**種実類**	
木綿豆腐 1/4丁 （100g）	納豆 １パック （45g）	厚揚げ １個 （75g）	ゆで大豆 水煮缶詰 （50g）	豆乳 コップ１杯 （200g）	ごま 小さじ１ （3g）	アーモンド 10 粒 （15g）
0.9 mg	1.5 mg	2.0 mg	0.9 mg	2.4 mg	0.3 mg	0.5 mg

② たんぱく質を十分にとりましょう

魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を多く含む食品を使った料理を毎食バランスよく食べるようにしましょう。

③ 効率よく鉄分をとりましょう

- 酢やかんきつ類、梅干しなど酸味のあるものや香辛料を使って胃液の分泌をよくする。
- ビタミンCの多い野菜、いも、果物などと一緒にとって吸収を促進させる
- 造血成分のビタミンB_{12}（レバー、魚の血合い、納豆など）、葉酸（緑黄色野菜など）、ビタミンB_6（いわし、かれい、卵黄など）などと一緒にとる。

④ 調理方法を工夫しましょう

鉄製の鍋やフライパンを使って調理すると、鉄分が溶けだして効率よく鉄をとることができると言われています。調理器具に鉄製のものを選ぶのも、上手な鉄分補給のコツです。

5. 葉酸をとりましょう

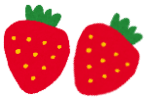
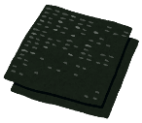
葉酸は胎児の発育に欠かせない重要なビタミンです。特に妊娠前から妊娠初期にかけてしっかり摂取して、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症リスクを減らしましょう。

① 葉酸を多く含む食品を上手にとり入れましょう。

② ビタミンB群の一種で光に弱いため、購入後は冷蔵庫で保存して早めに食べましょう。

③ 水溶性のビタミンのため調理中にほとんどが水に溶け出します。汁やスープごと食べる料理、生で食べる、電子レンジなどを利用すると効率よく食べられます。

《葉酸を多く含む食品》

野菜					
ほうれん草 ２株（70g）	ブロッコリー 小３房（50g）	水菜 ２株（70g）	小松菜 大１株（70g）	枝豆 50g（実のみ２８g）	グリーンアスパラ ２本（40g）
147μg	105μg	98μg	77μg	90μg	76μg
果物			豆類	海藻	
いちご  ５個（100g）	アボカド 1/2個（70g）	キウイフルーツ １個（80g）	納豆 １パック（45g）	焼きのり  １枚（3g）	わかめ 大さじ１（3g）
90μg	60μg	29μg	54μg	57μg	13μg

6. カルシウムをとりましょう

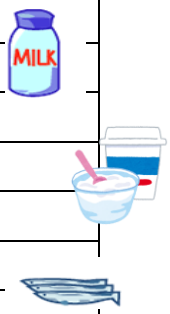
日本人に不足していて、妊娠中に限らず普段から意識してとりたい栄養素です。妊娠中はおなかの赤ちゃんに、授乳中は母乳に、ママの骨からカルシウムが移行します。産後は妊娠中に減少した骨量を増やすためにも、積極的に摂取しましょう。

カルシウムは吸収しにくい栄養素のため、ひとつの食材に偏らず、カルシウムと相性のよい栄養素を上手に組み合わせ、より効率良くとるように心がけましょう。

ひとつの食品に偏らず、いろいろな食品を食べましょう！

《カルシウムを多く含む食品の１回の目安量とカルシウム量》

	食品	重量（g）	目安量	カルシウム含有量（mg）
牛乳・乳製品	牛乳	２００	コップ１杯	２２０
	低脂肪牛乳	２００	コップ１杯	２６０
	スキムミルク（脱脂粉乳）	１８	大さじ３	１９８
	プレーンヨーグルト	１００	1/2カップ	１２０
	プロセスチーズ	２０	１個	１２６
魚・小魚	煮干し	５	2～3尾	１１０
	ちりめんじゃこ	１０		５２
	しらす干し	１０	大さじ２	２１
	さばの缶詰（水煮）	５０		１３０
野菜	小松菜	８０	大１株	１３６
	大根葉	５０		１３０
	モロヘイヤ	５０	1/2袋	１３０
	切り干し大根（乾燥）	１０	煮物１人分	５０
海藻	ひじき（乾燥）	５		５０
大豆・大豆製品	木綿豆腐	１００	１/４丁	１２０
	凍り豆腐	２０	１枚	１２６
	厚揚げ	６０	１/２	１４４
	納豆	４５	１パック	４１
	おから	４５	1/2カップ	３６
種実	ごま	３	小さじ１	３６



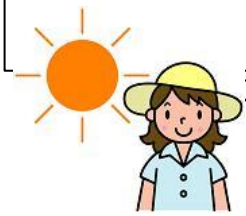
○スキムミルク（脱脂粉乳）を上手に使いましょう！！

- マヨネーズと混ぜてドレッシングに！
- みそと混ぜて使うとクリーミーに！
- ハンバーグやつくねやお好み焼きなどに混ぜる！
- ヨーグルトに混ぜる！
- 卵料理ともよく合います！
  （オムレツ・炒り卵・茶わん蒸しなどにプラス）

○吸収率を高める栄養素をいっしょにとりましょう

▶ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて、骨に沈着するのを促します。（魚・魚加工品、卵、きのこ類）

▶ビタミンKは吸収されたカルシウムを骨に取りこむのを助けます。（野菜類・海藻・大豆製品）



ビタミンDは、日光に当たることで、ある程度の量は皮膚でも作られるので、適度に日光に当たることも大切です！！

食べる量や食べ方に気をつけたいもの

本来は体によい食品でも、食べすぎや食中毒などの注意が必要なものもあるので気をつけましょう。

◆塩分摂取量は１日 6.5g未満に（女性）

妊娠高血圧症候群予防のために塩分をとりすぎないようにしましょう。味付けだけ気をつけるのではなく、加工食品の中に含まれる塩分も意外に多いので注意しましょう。

薄味に慣れておくことで、離乳食や幼児食を作るときにも役立ちます。家族みんなでうす味を心がけましょう。

- だし汁や柑橘類、香味野菜などを生かして薄味をカバーしましょう。
- 汁ものは具をたっぷりにして塩分を控え、汁は少なめにしましょう。
- ラーメン、うどんなどの麺類は、できるだけ汁は残しましょう。
- 加工食品やスナック菓子も控えめに。

◆妊娠中は食中毒予防に注意しましょう

妊娠中は一般の人より免疫機能が低下しているため食中毒に注意しましょう。できるだけ加熱したものを食べること（肉や魚などは中まで十分に加熱しましょう）や、料理前の手洗いや食器・調理器具の洗浄など、衛生面には気をつけるようにしましょう。

特に、リステリア菌やトキソプラズマ原虫などに感染しやすくなり、赤ちゃんに影響が出ることがあるため注意が必要です。

《気をつけたい食品》

生ハムなどの食肉加工品、未殺菌乳、ナチュラルチーズなどの乳製品、スモークサーモンなどの魚介類加工品、生野菜など

《家庭での予防》

- 加熱できるものは加熱して食べるようにしましょう
- 生野菜や果物は、使う前にしっかり洗って調理しましょう
- 食品は保存温度を守り、期限内に食べるようにしましょう（開封後は速やかに）
- 土に触ったり、動物の糞尿を処理するときは必ず手袋を着用しましょう。

◆妊娠中には安心して食べられる魚を

妊娠中の魚介類の摂取は、良質のたんぱく質やＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）、カルシウムなどの栄養素を摂取するためにも必要です。しかし、一部の魚介類には食物連鎖によって水銀が含まれるため心配なものがあります。同じ種類の魚に偏らず、いろいろな魚介類を食べるようにしましょう。

《一週間に１人前くらいにしたほうが良い魚》メバチ・黒マグロ・キンメダイなど

《安心して食べられる魚》ツナ缶、キハダ・ビンナガ・メジマグロ、鮭、アジ、サバ、イワシ、サンマ、ブリ、カツオ　など

◆間食(おやつ)の上手な食べ方

おやつは内容や量、食べる時間帯に気をつけて楽しみましょう。

▶選び方のポイント

- 不足しがちな栄養素を含んだものを選ぶ（鉄分、葉酸、カルシウムなど）
- 低カロリーのものを選ぶ（200kcal 以下が目安）
- 糖分、脂肪分、塩分の多いものは控える

市販品は栄養成分表示を参考にしましょう。

▶食べ方のポイント

- 食べる時間を決める（寝る直前のおやつは消化にも悪く、エネルギーを消費しにくいので避けましょう。）
- 飲み物と組み合わせて、ゆっくり噛んで食べる（満腹感を得やすくなります）

▶おすすめの間食

おにぎり、サンドイッチ

小さめのおにぎりやサンドイッチで、手軽に栄養補給を！
つわりの時は一度にたくさん食べるより、回数を分けてちょこちょこつまむほうが消化にも良い。まとめて作っておけばお腹が空いたときに手軽に食べることができます。

牛乳・ヨーグルトなどの乳製品

カルシウムを含む食品の中でも吸収率が高めです。上手に取り入れましょう

果物

みかん、オレンジ、いちご、バナナ、キウイ、季節の果物。
但し、カロリーが高いので注意。

ドライフルーツ

レーズン、プルーンなど。
但し、カロリーが高いので食べ過ぎに注意

こんにゃくゼリー

こんにゃくはカロリーが低く食物繊維が豊富です。

小魚

小魚は骨ごと食べるのでカルシウムをしっかり摂取できます。また、噛みごたえがあるので、満腹感も得られます。

寒天

カロリーが低く食物繊維も豊富牛乳を混ぜて固めれば牛乳寒天に。

いも類

じゃがいも、
さつまいもなど。食物繊維が豊富で便秘予防にも。

食事作りをラクにするコツ

料理するのは苦手・・、と思われる人も妊娠中の今が料理に慣れるチャンスです！
産後は何かと大変なので、空き時間を使って家事や食事作りなどを段取りよくできるように工夫していきましょう。

わざわざ作るのではなく、
料理は多めに作って冷蔵庫で
保存しましょう。
翌日、翌々日へ回したり、
アレンジしたりする
といいですね！

スキマ時間を見つけて
下ごしらえを！
- 食材を洗っておく、切っておく
- 冷凍しておく
- ゆでておく

◆わが家の定番メニューをストックしましょう

意外とめんどくさいのがメニュー決め。メニューや食材を定番化することで、考える時間が減ることや、買い物の時間が短くなることから時短にもつながります。

① 主菜には、肉や魚と野菜を組み合わせたもの
例えば、肉じゃが、筑前煮、煮込みハンバーグ、シチュー、炒めもの、野菜たっぷりミートソース　など

② 副菜には、野菜を主材料にしたもの、レンジや作り置きできるもの
例えば、野菜たっぷりの汁物、かぼちゃサラダ、ゆで野菜、ごま和え
きんぴら、ナムル　など

忙しい平日は定番化で、時間のある休日は少し変わったメニューに挑戦するなど、メリハリをつけて毎日の食事作りを楽しんでみませんか。
余裕のあるときに、無理なく少しずつ作り置きを増やしたり、少し多めに作って翌日、翌々日に回したりアレンジして使うことで忙しい日でも、すぐに用意できます。少しの工夫で気持ちに余裕をもって過ごせます。

◆ストック食材を持つ

買い置きできる食材や下処理がいらない冷凍野菜を上手に使って時短に。
また、冷凍できる食材（肉、魚、油揚げ、野菜やきのこなど）は、時間を見つけて冷凍保存しましょう。冷凍保存したストックは、1～2 週間ほどで使い切るようにしましょう。
他にも缶詰や長期保存できるものなどもストックしておくと安心です。

◆買い物は週に何回かまとめ買い

メニューを定番化することで、使う食材も定番化。1 週間分のメインの献立を決めて、必要な食材を数日から 1 週間分まとめ買いするのがポイントです！

宅配サービスも上手に利用すると便利！

妊娠期間は、子どもの『食』を育むための準備期間です

「食育」という言葉をご存知ですか？赤ちゃんへの『食育』はおなかにいるときから始まります。子どもたちがこれから体や心が発育していく中で、さまざまな「食」に関することを体験することで興味や関心を持ち、食の大切さを知って健康な食生活を送ることができるように支えていこうというのが『食育』です。食べることは生きるための基本です。乳幼児期から「食」の大切さや楽しさを知り、体験を積み重ねていくことが大切です。

家族みんなで食卓を囲み、「食べること」を大切にして、楽しい雰囲気の中で食べる楽しさを体験することで、『食べる力』を育んでいきます。何よりお父さん、お母さんがおいしそうに食べることが一番です!!　また、遊びの中でも「食」に触れる機会（絵本の読み聞かせ、お手伝い、お買い物など）を作り、家庭でも『食育』に取り組んでいきましょう。

妊娠中のおすすめレシピ

＊分量は大人の分量、栄養価は１人分で表記しています

◆炒り大豆ごはん

塩分：0.3 ㎎　鉄：1.1 ㎎　カルシウム：21 ㎎　葉酸：24㎍

〈材料：６人分〉

米	２合
炒り大豆	1/3 カップ
（節分の豆を使うとお手軽です）	
水	２・1/3カップ
塩	小さじ1/4

〈作り方〉

① 米は洗って分量の水につけておく（30 分）。

② 炒り大豆と塩を入れてさっと混ぜて炊飯する。炊きあがったらよく混ぜる。

＊生の豆を使うときはフライパンで、弱火で少し焦げる程度にから炒りする。黒豆で作ると色もきれいです。

大豆は栄養価も高く、鉄分も豊富に含まれています。大豆はかみごたえもあり、満腹感を得やすいので、体重増加が気になる人にもおすすめです！

◆鮭と小松菜のスパゲティー

塩分：1.1 ㎎　鉄：3.7 ㎎　カルシウム：155 ㎎　葉酸：120 ㎍

〈材料：２人分〉

スパゲティ	１５０ｇ
小松菜	１５０ｇ
生鮭	２切れ（１６０ｇ）
酒	大1/2
ねぎ（斜め切り）	１本
オリーブ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ２
粒こしょう	少々

〈作り方〉

① 小松菜は３～４㎝長さに切り、生鮭は皮と骨をとってそぎ切りして酒をふる。

② 鍋に湯を沸かし、スパゲティをゆでる。ゆで上がる少し前に、①の小松菜を加えていっしょにゆであげる。ゆで汁はお玉 1/2 杯分とっておく。

③ フライパンにオリーブ油を熱し、ねぎと鮭を入れて焼く。②のゆで汁を加えて、しょうゆ、こしょうで味を調え、②を加えて混ぜ合わせる。

鉄・カルシウム・葉酸たっぷりのスパゲティです。生鮭に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。

◆牛もも肉のオイスターソース炒め

塩分：1.4 ㎎　鉄：1.4 ㎎　カルシウム：29 ㎎　葉酸：97 ㎍

〈材料：２人分〉

	牛もも肉（赤身）	１２０ｇ
	グリーンアスパラ	６０ｇ
	にら	６０ｇ
	にんじん	２０ｇ
	しょうがの細切り	少量
	サラダ油	大さじ1/2
A	オイスターソース	大さじ1
A	酒	大さじ1・1/3
A	しょうゆ	小さじ2/3

〈作り方〉

① 牛もも肉はひと口大に切る。

② アスパラは根元の固い部分を切り、2~3cm 長さの斜めに切る。人参は薄めの短冊切りにして、それぞれさっとゆでておく。にらは４ｃｍ長さに切る。

③ フライパンにサラダ油を熱してしょうがを入れて香りがたてば、牛肉を加えて炒める。牛肉に火が通れば、にんじん、アスパラ、にらの順に加えて炒め、Ａを加えて調味する。

牛肉は鶏肉や豚肉に比べて鉄を多く含んでいます。赤身部分を選びましょう。また、グリーンアスパラには葉酸が多く含まれるので、組み合わせることで貧血予防の効果も高まります。

◆タンドリーチキン風

塩分：0.7 ㎎　鉄：0.5 ㎎　カルシウム：40 ㎎　葉酸：53 ㎍

〈材料：２人分〉

	鶏むね肉	１８０ｇ
	キャベツ	１００ｇ
	トマト	５０ｇ
A	プレーンヨーグルト	大さじ1
A	トマトケチャップ	大さじ1/2
A	カレー粉	小さじ1/3
A	サラダ油	大さじ1/2
A	ウスターソース	小さじ1
A	にんにくのすりおろし	少々
A	塩　小さじ1/6　こしょう	少々

〈作り方〉

① 鶏肉は一口大にそぎ切りにする。

② Ａの材料をビニール袋に入れて手でもむように混ぜてから、①を入れてなじませる。中の空気を抜いて袋の口をくくり、冷蔵庫で１～２時間くらい置く。

③ オーブントースターの天板にホイルを敷き、汁けをきった②をのせて 15 分ほど焼く。（焦げやすいので上にもホイルをかぶせる）オーブンなら 230 度で 20 分ぐらい少し焦げ目がつくまで焼く。

④ さっとゆでたキャベツ、食べやすく切ったトマトとともに器に盛る。

低カロリーの食材を選び、油を使わずに焼くメニューです。そのまま焼くとパサパサしがちな鶏むね肉も、漬け込むことでしっとりとおいしくなります。

◆厚揚げと小松菜のチャンプルー風

塩分：0.8 ㎎　鉄：3.7 ㎎　カルシウム：273 ㎎　葉酸：89 ㎍

〈材料：２人分〉

厚揚げ	１５０ｇ
豚ひき肉	３０ｇ
ねぎ（斜め切り）	１本
小松菜	１００ｇ
人参	３０ｇ
サラダ油	小さじ２
濃口しょうゆ	小さじ１
みりん	小さじ１
塩	少々
かつおぶし	３ｇ

〈作り方〉

① 厚揚げは 1 ㎝厚さに切り、耐熱皿に入れてラップをして電子レンジで 1 分～1 分 30 秒ほど加熱する。

② 小松菜は 3 ㎝長さに切る。人参は短冊に切ってさっとゆでておく。

③ フライパンにサラダ油を熱して豚ひき肉とねぎを入れて炒め、肉の色が変わったら、①、②を加えて炒める。調味料を加えて全体を混ぜ合わせ、最後にかつおぶしを振り入れてざっくり混ぜる。

カルシウムは赤ちゃんの骨や歯を形成するために大事な栄養素です。いろいろな食材を組み合わせて効率よくとるように心がけましょう。

◆温野菜サラダ

塩分：0.4 ㎎　鉄：0.9 ㎎　カルシウム：57 ㎎　葉酸：154 ㎍

〈材料：２人分〉

ブロッコリー	１/２株（１２０ｇ）
にんじん	５０ｇ
キャベツ	８０ｇ
プレーンヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2
粒マスタード	大さじ1/2

〈作り方〉

① ブロッコリーは小房に分けて（茎の固い部分は取り除く）ゆでる。

② にんじんは皮をむき、５㎜厚さの輪切りにし、キャベツはざく切りにしてさっとゆでる。

③ ①、②を器に盛り、混ぜ合わせたＡをかける。

野菜をゆでるときは、一度にたくさんゆでておきます。密閉容器に入れて２～３日は冷蔵庫で保存できます。サラダで食べたり、スープに入れたり、付け合せにしたり、ラーメンに入れるなど手軽に野菜を食べられます。

◆ミネストローネ

塩分：0.9 ㎎　鉄：0.6 ㎎　カルシウム：23 ㎎　葉酸：47 ㎍

〈材料：２～３人分〉

	ハム	２枚
	キャベツ	１枚
	じゃがいも	１個
	玉ねぎ	１/４個
	人参	小１/４本
	トマト	１個
Ａ	無塩トマトジュース	１缶（160g）
Ａ	固形スープ	１/３個
Ａ	水	２カップ
	オリーブ油	大さじ1
	塩	少々
	こしょう、砂糖	各少々

〈作り方〉

① ハムとキャベツは１cm の色紙切り、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは１cm 角に切る。

② トマトはヘタをとり、皮をむいてざく切りにする。

③ 鍋にサラダ油を熱し、①を入れてよく炒める。

④ ③に②とＡを加えて 15~20 分煮る。野菜がやわらかくなれば、塩、こしょう、砂糖で味をととのえる。（小さいパスタなどを一緒に煮込んでもよい）

トマトには、うま味成分のグルタミン酸がたっぷり！かくし味に砂糖を少量使うと酸味が和らぎます。冷蔵庫にある野菜で、具だくさんの汁物にしましょう。いろいろな材料を入れることでよりおいしくなります。多めに作ったら、冷蔵庫で 2~3 日保存できます。

◆ミルクもち

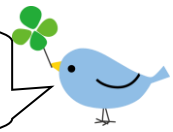
塩分：0.1 ㎎　鉄：0.3 ㎎　カルシウム：82 ㎎　葉酸：14 ㎍

〈材料：３人分〉

Ａ	片栗粉	３０ｇ
Ａ	砂糖	大さじ1
Ａ	牛乳	２００ｍｌ
	きな粉	大さじ2
	砂糖	小さじ1

〈作り方〉

① Ａを鍋に入れ、木杓子でよく混ぜ合わせ、かき混ぜながら火にかける。（だまにならないように）

② とろみがついてきたら、焦がさないように 2~3 分練り、水でぬらしたバットに入れて広げて冷ます。きな粉と砂糖を混ぜた中に、適当な大きさにちぎって入れてまぶす。

くず粉やわらび粉がなくても片栗粉で簡単に作れます。
牛乳の代わりに豆乳を使ってもOK。
きな粉は鉄が豊富でおすすめの食材です。