

生まれてくる赤ちゃんのために しっかり食べよう

主食（炭水化物）

炭水化物は、人が活動するためのエネルギー源
として必要です
足りないと赤ちゃんへエネルギーが届きません

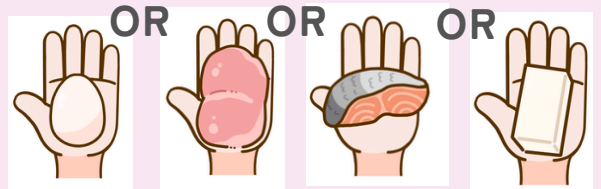


1度にたくさん食べられない
ときは、おやつにおにぎりを
食べるなど分食しましょう

ご飯だと1食あたり
初期・中期で約200g
後期は約250g
食べましょう

主菜（たんぱく質）

赤ちゃんの骨や歯、
からだを作るために必要です



妊娠初期は1食あたり
てのひら1つ分
が目安です
妊娠中期・後期は
てのひら1つ分+α
多めにとりましょう

副菜（ビタミン・ミネラル）

カルシウムは、赤ちゃんの骨や歯、
葉酸は赤ちゃんの体を作るために必要です



1食あたり両手1杯分の
野菜が目安です

3つの食品群から
バランス良く食べよう

主菜



主食

副菜

つわりのときは、
食べられるものを食べ、
つわりが落ち着いたら
バランス良く食べましょう

鉄カルねばねば丼



火も包丁も使わない
たんぱく質、鉄分、カルシウムup
レシピ

レシピはこちら



エネルギー591kcal たんぱく質21.4g 脂質16.6g 炭水化物78.1g
カルシウム311mg 鉄分4.2mg 葉酸153μg 食塩1.5g 食物繊維10.9g