

## 時短調理のためのアドバイス

### 電子レンジを活用



温めるだけでなく、加熱調理にも活用できます。  
時短になるだけでなく、栄養素の損失も少なく済むことが多いです。

そのまま食べられるかたさ  
まで加熱する場合の例

加熱時間の目安  
100g…2分

ほうれん草 1束:600W 2分  
ブロッコリー 1株:600W 3分(小分けに分ける)  
大根 中1/4本(輪切り):水分大さじ1追加し  
600W 5分

※使用時には、各メーカーの使用法や  
注意点を確認ください。

### オーブンやグリルを使う

魚やハンバーグ、下味を付けた鶏肉も、アルミホイルを敷いて焼けば片付けもスムーズ。  
ホイル焼きも良いですね!



### 冷凍する

冷凍目安  
約1ヶ月

カレー、煮物、ハンバーグ等の料理を多めに作り、冷凍しておくに便利です。

### 缶詰を利用する

サバ缶、ツナ缶、トマト缶、大豆水煮缶など

### 自家製 カット野菜を作る

切った野菜の  
使用目安  
冷蔵…2〜3日  
冷凍…1ヶ月

野菜などはまとめて皮をむく、切る、ゆでるなどの加工をしておくに便利です。  
なるべく空気に触れないよう、保存容器やラップ、ポリ袋で保存します。



※スーパーやコンビニでも手軽に購入できる冷凍野菜やカット野菜などにも上手に活用してみましょう。



レンジで時短!お母さんがとりたい栄養を詰め込んだ、コトコト不要の簡単シチュー

## あさりのクリームシチュー

冷凍OK!



### 材料(2人分)

あさりの缶詰…1缶(固形量70g)  
玉ねぎ…中1/4個(50g)  
◆じゃが芋…小1個(50g)  
◆にんじん…中1/3本(50g)  
◆ブロッコリー…中1/2株(70g)  
バター…大さじ1弱(10g)  
薄力粉…大さじ1  
水…50ml  
★牛乳…200ml  
★コンソメ…大さじ1/2  
★塩…少々(0.3g)  
※参考のルーを使用してもOK

### 栄養価(1人分)

エネルギー…213kcal  
たんぱく質…13.9g  
脂質…9.1g  
カルシウム…180mg  
鉄…11.1mg  
亜酸…100μg  
食塩相当量…1.7g

### POINT!

・1日に必要な亜酸の1/4、鉄分の1/2量とれる。  
・カルシウムたっぷり。  
・耐熱血に入れ、チーズをのせて焼いてもおいしい。

### 【作り方】

- ① 材料を食べやすい大きさに切り、◆をそれぞれ耐熱皿に入れ、好みのかたさまで電子レンジで加熱。(600Wの場合:じゃが芋、にんじん1分30秒、ブロッコリー1分20秒)  
※使用する電子レンジやワット数によって加熱時間が変わります、使用方法や注意点を確認ください。
- ② 鍋にバターを入れ、玉ねぎを炒め、さらに薄力粉を加え、粉が透明になるまで炒める。(焦げないように注意!)
- ③ 水を加えて全体を混ぜ合わせながら加熱し、ひと煮立ちしたら★を加える。
- ④ ①とあさりの缶詰を汁ごと加え、全体が混ざったら完成。

お母さんや赤ちゃんの健康のためには、周囲のあたたかいサポートが必要です。みんなで協力しましょう!

【参考】厚生労働省「妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針」

・令和2年度厚生労働省子ども子育て支援推進事業  
「妊産婦及び妊娠・出産に当たっての適正な栄養・食生活に関する、効果的な情報発信に関する調査研究」  
「健やかなからだづくりと食生活Book」(発行:株式会社日本総合研究所)

【発行】浜松市健康増進課 TEL 053-453-6117(令和4年2月) 【協力】(公社)静岡県栄養士会

各区相談窓口



今からはじめよう!

あなたと赤ちゃんのための

家族で一緒に!

# おすすめ食生活



お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠中や授乳中の食生活がとても大切です。元気な赤ちゃんと笑顔で過ごすために、できることから始めてみましょう!



妊娠前の体格や妊娠中の望ましい体重増加量は、  
**おなかの赤ちゃんにも大切**

## 知っておきたい!妊娠中の望ましい体重増加量の目安

### ▶ 妊娠前のBMI(体格)を計算してみましょう

体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m = BMI

例) 体重55kg、身長160cmの人の場合 → 55(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 21.4

BMIとは

肥満や低体重(やせ)の測定に用いられる指標で、身長と体重から計算できます。

### ▶ あなたの妊娠中の体重増加の目安は?

体重増加には個人差があります。また、浮腫(むくみ)が起こると急に増えることもあるので、不安な場合は医師に相談してください。

	妊娠前のBMI	判定 <sup>※1</sup>	体重増加量指導の目安 <sup>※2</sup>
<input type="checkbox"/>	18.5未満	低体重(やせ)	12~15kg
<input type="checkbox"/>	18.5以上25.0未満	ふつう	10~13kg
<input type="checkbox"/>	25.0以上30.0未満	肥満(1度)	7~10kg
<input type="checkbox"/>	30.0以上	肥満(2度以上)	個別対応 (上限5kgまでが目安)

※1 日本肥満学会の肥満度分類に準ずる。

※2 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分でない」と認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける「産婦人科診療ガイドライン産科編2020 CQ 010より

### ▶ 妊娠中の体重増加量により高まるリスク

著しく少ないと…

- ☑ 早産
- ☑ 低出生体重児(赤ちゃんが在胎週数に対して小さく産まれる)
- ☑ 赤ちゃんの将来の肥満や糖尿病などの生活習慣病
- ☑ 貧血 など

著しく多いと…

- ☑ 妊娠高血圧症候群
- ☑ 巨大児
- ☑ 帝王切開分娩
- ☑ 妊娠糖尿病
- ☑ 分娩時の出血多量
- など

赤ちゃんの発育のためには、適切な体重増加が不可欠です。  
医師と相談しながら体重を増やしていきましょう。

## バランスのよい食事で望ましい体重増加を

妊娠中の望ましい体重増加のためには、お母さんの食事の量やバランスが大切です。妊娠中や授乳中は、妊娠前よりも多くの栄養をとる必要があります。

### ちょっと注目!



▲令和2年度 浜松市における妊娠届出時実施「妊婦質問票」(5,256人)より

浜松市は、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を実践していないと回答した割合が、若い世代ほど高い傾向にあります。



## 主食 主菜 副菜 をそろえることがバランスのよい食事の目安です

**主食** は食事の中心  
ごはん、パン、麺類

- 炭水化物を多く含み、体内でブドウ糖に変わり、エネルギー源になります。
- ブドウ糖は脳がエネルギーとして利用できる唯一の栄養源です。不足すると、集中力の低下やからだのだるさにつながります。

**主菜** でしっかりたんぱく質を  
魚、肉、卵、大豆、大豆製品

- たんぱく質や脂質の供給源で、筋肉や血液、ホルモンなどをつくるものになります。
- 赤ちゃんのからだをつくるために大切です。

**副菜** は元氣とキレイの強い味方  
野菜、海藻類、きのこ

- ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、からだの調子を整えます。
- 野菜は種類によって栄養素が異なるので、いろいろな種類を上手に組み合わせましょう。

忙しい時にも手軽にバランスUP!!

例えは

少し余裕があれば…  
簡単朝ベジレシピを  
チェック!!

### 簡単アレンジメニュー

レンジで加熱!

のせるだけ!

サラダチキン

スライスチーズ

レタス

果物と乳製品も  
1日のどこかで  
とりましょう。

みかんや  
バナナなら包丁いらず!!

ヨーグルト

## おなかの赤ちゃんのために意識してとりたい 大事な栄養素

### 葉酸

- 神経管閉鎖障害\*を防ぐために重要
  - 貧血予防
- \*胎児の脳や脊髄のもととなる神経管が上手くつながらない先天性異常で、無脳症、二分脊椎、髄膜瘤などがあります。

特に、妊娠前～妊娠初期の女性は、神経管閉鎖障害の予防のため、食事に加え、サプリメントなどによって付加的に400μg/日の摂取が望まれます。

\*サプリメントのとりすぎには注意が必要です。



### 豊富な食材

ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜、枝豆や納豆、いちごなど



### 鉄

- 貧血予防
- おなかの赤ちゃんに十分な酸素や栄養を届けるために大切
- 産後の体力回復や母乳分泌に必要

妊娠中に望ましい摂取量  
●初期9mg/日 ●中期・後期16mg/日



鉄は、たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収率がUPします。

### 豊富な食材

赤身の肉・魚、レバー\*、ひじき、大豆、あさりの水煮など

\*レバーは、亜鉛や鉄分以外にビタミンAも多く含んでいます。赤ちゃんに影響を及ぼす可能性があるため、とりすぎには注意しましょう。



### カルシウム

- 赤ちゃんの骨や歯をつくる重要な役割
- 骨粗しょう症予防

妊娠中に望ましい摂取量  
650mg/日



カルシウムは、ビタミンDと一緒にとると吸収率がUPします。

### 豊富な食材

〈カルシウム〉  
牛乳やチーズなどの乳製品、小松菜、水菜、ごま、凍り豆腐

〈ビタミンD〉  
鮭、イワシなどの魚類や、干しいたけなどのキノコ類



## 大事な栄養素がとれる! お手軽レシピ

### カルシウムたっぷり佃煮



#### 材料(作りやすい量)

- 砂糖 …… 大さじ1 かえり煮干し 大さじ3強 (10g)
- 濃口しょうゆ …… 小さじ1 塩昆布 …… 小さじ1強 (5g)
- 酒 …… 小さじ1 削り節 …… 小袋2袋 (5g)
- 酢 …… 小さじ1 白炒りごま …… 大さじ1弱 (5g)

#### 栄養価(大さじ1杯分)

- エネルギー 45kcal
- たんぱく質 …… 1.0mg
- たんぱく質 …… 4.2g
- 鉄 …… 115μg
- 脂質 …… 1.2g
- 食塩相当量 …… 0.8g
- カルシウム …… 100mg

- 【作り方】① 鍋に●を入れ、砂糖が溶けるまで混ぜたら、かえり煮干しを入れて火にかけ沸騰させる。  
② ボウルへ①を移し、粗熱がとれたら、塩昆布を先に入れ、他の材料を加える。  
③ 削り節が固まらないように混ぜたら完成。 ※煮干しは、冷蔵庫で保管しましょう。

### ほうれん草のナムル

1日に必要な葉酸の約1/4量がとれる!!



#### 材料(2人分)

- ほうれん草 …… 1/2束 (100g)
- おろしにんにく …… 小さじ1/4 (1g)
- ホールコン缶詰 …… 大さじ2 (30g)
- 鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2弱 (1g)
- ハム …… 1枚半 (15g)
- ごま油 …… 小さじ1弱 (3g)
- すりごま …… 大さじ2 (10g)
- しょうゆ …… 小さじ1弱 (5g)

#### 栄養価(1人分)

- エネルギー 84kcal
- 鉄 …… 1.7mg
- たんぱく質 …… 3.9g
- 葉酸 …… 115μg
- 脂質 …… 5.6g
- 食塩相当量 …… 0.7g
- カルシウム …… 85mg

- 【作り方】① ほうれん草をきれいに洗い、葉先と根を交互に並べてラップに包み600Wで1分30秒加熱。  
② ラップのまま冷水に入れて冷やし、ラップを外したあと水をサッと流して絞り、2cmに切る。  
③ コーンの缶詰は水切りし、ハムは短冊切りにしておく。  
④ ●をボウルで混ぜ合わせ、②③を加えておいたら完成。