

～妊娠されたお母さまに～

妊娠おめでとうございます！

妊娠中は、おなかの赤ちゃんの健やかな成長のために、食生活には気をつけたいものです。普段の食生活を見直す良いチャンスでもあるので、食事についてもう一度確認してみましょう！

【理想的な食事って？】



主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を偏らないように、**1日3食のバランスのとれた食事**を心がけましょう！

バランスのとれた食事ってどんな食事ですか？

普段野菜が不足していると感じているお母さんは、**プチトマト1個など食べやすい物から徐々に増やしていきましょう！**
朝食はパンや果物、ヨーグルトだけというお母さんは、**ゆで卵やチーズ1個などをプラスしてたんぱく質を補いましょう！**
1日に必要な量など詳細は、厚生労働省の「**妊産婦のための食事バランスガイド**」をご覧ください。



【例えばこのような食事はいかがでしょうか？】

1日の食事例（非妊娠時・妊娠初期）



妊娠中期に追加したい量



副菜・主菜・果物をそれぞれプラス1つ分

妊娠後期に追加したい量



主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物をそれぞれプラス1つ分

詳細は厚生労働省の「**妊産婦のための食事バランスガイド**」をご覧ください。