

# 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう!

市販のお弁当や外食をするときは、栄養成分表示を見て、エネルギーや食塩相当量等を確認しましょう。

主食 1品	主菜 1品	副菜 1品~
ごはん・パン・麺類	魚介・肉・卵・大豆・大豆製品	野菜・きのこ・海藻など
 ごはん 普通盛 1杯 約230kcal  パン 6枚切 1枚 約150kcal  ざるそば 1人前 約260kcal  かけうどん 1人前 約250kcal	 さけの塩焼き 1切 約150kcal  ハンバーグ 1人前 約300kcal  卵焼き 2切れ 約100kcal  納豆 1パック 約80kcal	 野菜サラダ 1皿 (+ドレッシング) 約90kcal  煮しめ 1皿 約100kcal  肉野菜炒め 1皿 約200kcal  ごまあえ小鉢 1杯 約60kcal
※主食と主菜が入っている料理		
 ミートソースパグェティ 1人前 約600kcal  カレーライス 1人前 約800kcal	 親子丼 1人前 約700kcal  ハンバーグ 1個 約430kcal	 ひじき煮小鉢 1杯 約90kcal  豚汁 1杯分 約160kcal

## 広告欄

…コープさっぽろ 子育て支援…

子育てに欠かせないものを配布するフィンランドの「母親手当」の取り組みを北海道で実現したものです。出産される方の不安が少しでもやわらぎますように。コープさっぽろからの応援の贈り物です。

**第1子**  
ご出産予定のみなさまへ  
**ファーストチャイルドボックス**



ファーストチャイルドボックス 検索

**第2子以降**  
ご出産予定のみなさまへ  
**コープチャイルドボックス**



コープチャイルドボックス 検索

0~8カ月までのお子さまや、お母さんに必要な品がたくさん入っています。  
※内容は予告なく変更となる場合がございます。詳しくはホームページをご覧ください。

店舗・宅配・お電話でのお問合せ、受付は行っておりませんのでご了承ください。

～コープさっぽろの各サービスは、組合員の方ならどなたでもご利用いただけます～

こちらのリーフレットは札幌市広告事業により作成しています。  
(札幌市保健福祉局 TEL:011-211-3516)

## 妊婦さんの

# 食生活のポイント

妊娠中、授乳中は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前よりも多くの栄養素が必要となります。お母さんが楽しく、おいしく、そしてしっかりと食べることが、赤ちゃんへの最初のプレゼントになります。

Check!

### まずは、普段の食生活をチェックしてみましょう!

- 1日3食、食べていますか。
- 1食に主食(ごはん、パン、麺)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品)・副菜(野菜、海藻、きのこなどのおかず)がそろっていますか。
- 1日に牛乳・乳製品、果物を食べていますか。

- ・「妊娠中の食生活」の詳細は、札幌市公式ホームページ「年代別食育情報」をご覧ください。
- ・食事や栄養について、各区保健センター管理栄養士までお気軽にご相談ください。



## 1日に必要な食事量はこれくらい!

年齢	エネルギー	妊婦(初期)	妊婦(中期)	妊婦(後期)	授乳婦
18~29歳	2,000kcal				
30~49歳	2,050kcal	+50kcal	+250kcal	+450kcal	+350kcal

例) 30歳・妊婦(後期)の方は、2,050kcal+450kcal=2,500kcal 1食あたり830kcal程度が目安です。

※身体活動レベルが「ふつう(II)」の方の場合です。

※この数値は目安です。妊婦さんそれぞれの体格や妊娠中の体重増加量、胎児の発育状況は、かかりつけの病院等で確認してもらいましょう。妊娠中の推奨体重増加量については、母子健康手帳等をご参照ください。

※医師から指示が出ている場合は、それに従ってください。

おすすめ  
レシピ  
= 01 =

## 缶タン!お手軽トマトソースパスタ

栄養価(1人分)  
エネルギー 556kcal  
食塩相当量 1.5g  
鉄 3.6mg

### 材料(2人分)

- ◆乾燥パスタ……………200g
- ◆オリーブオイル……………適宜
- ◆きざみにんにく……………お好みで
- ◆ぶなしめじ……………1/2袋
- ◆ソフリット※……………お好みで
- ◆大豆水煮……………40g
- ◆トマト缶……………1/2缶
- ◆さんま蒲焼缶(いわし蒲焼缶)……………1缶
- ◆塩……………小さじ1/4
- ◆こしょう……………少々
- ◆パセリ……………お好みで

Hint!

### 組み合わせ例

- ・缶タン!お手軽トマトソースパスタ
- ・野菜スープ
- ・フルーツヨーグルト

### 作り方

- 1.湯を沸かしパスタをゆでる。(指定のゆで時間からマイナス1分でゆでる。)大豆水煮はあらかじめつぶしておく。
- 2.フライパンにオリーブオイルときざみにんにくを入れ、炒める。
- 3.2に香りが出てきたらぶなしめじとソフリットを加える。
- 4.3のぶなしめじがしんなりしてきたら大豆水煮、トマト缶、さんま蒲焼缶を加える。(さんま蒲焼缶は、へらでほぐしながら加える。)
- 5.4をひと煮立ちさせたら、塩・こしょうで味を調える。
- 6.5にゆでたパスタを加えてあえ、器に盛りパセリを散らして完成。

※ソフリット

イタリア料理のおいしさの素。同量の玉ねぎ、人参、セロリ(あれば)をみじん切りにしてオリーブオイルでじっくりと炒めたもの。たっぷり作って冷凍しておくと便利。



食生活のワンポイントアドバイス  
主菜に多く含まれるたんぱく質は赤ちゃんの体の発育とお母さんの健康維持に欠かせない大切な栄養素です。  
肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品をバランスよくとることが大切です。

おすすめ  
レシピ  
= 02 =

## 鉄たっぷりごはん(枝豆入り)

栄養価(1人分)  
エネルギー 307kcal  
食塩相当量 0.8g  
鉄 5.9mg

### 材料(4人分)

- ◆米……………2合
- ◆あさり水煮缶……………1缶
- ◆冷凍むき枝豆……………30g
- ◆切干大根……………15g
- ◆干しいたけ(スライス)……………5g
- ◆酒……………大さじ1と1/3
- ◆しょうゆ……………大さじ1

Hint!

### 組み合わせ例

- ・鉄たっぷりごはん
- ・かぼちゃのソテー
- ・オムレツ
- ・サラダ

### 作り方

- 1.米は洗って炊飯器に入れ、あさり水煮缶の汁を加え、2合の目盛りまで水を入れる。
- 2.冷凍むき枝豆は流水で解凍し、水気をよく切る。切干大根はさっと水洗いし、水気を絞り、短く切る。干しいたけも小さく切る。
- 3.2とあさり、酒、しょうゆを炊飯器に入れ、30分程度おき、普通炊きする。



食生活のワンポイントアドバイス  
鉄は不足しがちな栄養素のひとつですが、妊娠中期・後期には、妊娠前の約1.5倍の鉄が必要になります。  
鉄が多く含まれる赤身の肉や魚、緑黄色野菜などを十分にとりましょう。

おすすめ  
レシピ  
= 03 =

## エコマリネ

栄養価(1人分)  
エネルギー 67kcal  
食塩相当量 0.7g  
鉄 0.7mg

### 材料(2人分)

- ◆カットわかめ……………小さじ3
- ◆切干大根……………12g
- ◆玉ねぎ……………中1/6個
- ◆水菜……………40g
- ◆赤パプリカ……………1/12個
- ◆黄パプリカ……………1/12個
- A-酢……………大さじ1/2弱
- 油……………大さじ2/3
- 塩……………小さじ1/8
- こしょう……………少々

Hint!

### 組み合わせ例

- ・ごはん
- ・エコマリネ
- ・豚の生姜焼きとせん切りキャベツ
- ・くだもの

### 作り方

- 1.カットわかめと切干大根をそれぞれ水で戻し、切干大根は食べやすい大きさに切って軽くゆでる。
- 2.玉ねぎ、赤・黄パプリカは薄切りにし、さっとゆでておく。水菜は3cm長さに切る。
- 3.Aを合わせ、ドレッシングを作っておく。
- 4.1、2の材料を3であえ、盛り付ける。

★エコマリネとは?

常温で保存可能な乾物(切干大根)を使ったり、冷蔵庫の残り物の野菜を利用して作れる、環境に配慮したメニューです。



食生活のワンポイントアドバイス  
野菜には、体の調子をととのえるビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。  
野菜は1日350g以上、小鉢料理に換算すると5皿分が目安です。  
また、緑黄色野菜には葉酸も多く含まれていますので、特に妊娠初期には積極的に食べるようにしましょう。

おすすめ  
レシピ  
= 04 =

## 具たくさんみそ汁

栄養価(1人分)  
エネルギー 77kcal  
食塩相当量 1.0g  
鉄 0.6mg

### 材料(2人分)

- ◆大根……………60g
- ◆人参……………20g
- ◆じゃがいも……………中1/2個
- ◆小揚げ……………1/2枚
- ◆長ねぎ……………1/5本
- ◆水……………300ml
- ◆昆布……………6×2cm
- ◆かつお節……………1g(小袋1/3パック)
- ◆みそ……………大さじ2/3

Hint!

### 組み合わせ例

- ・ごはん
- ・具たくさんみそ汁
- ・鮭のホイル焼き
- ・おひたし

### 作り方

- 1.鍋に分量の水と昆布を入れ30分くらい浸しておく。
- 2.大根、人参はいちょう切りにする。じゃがいもは、乱切りにし、水にさらしておく。小揚げは幅を半分にし、細く切る。長ねぎは、斜め切りにする。
- 3.1に、大根、人参、じゃがいも、小揚げを入れて中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り除いてふたをする。
- 4.野菜に火が通ったら火を弱め、かつお節、みそを溶き入れ、長ねぎを入れて火を止め、お椀に盛る。

★だし汁や具材は、離乳食にも使えるので便利です。



食生活のワンポイントアドバイス  
食塩相当量の1日の目標量は女性で6.5g未満です。  
今後の生活習慣病予防のためにも食塩は控えめにしましょう。