

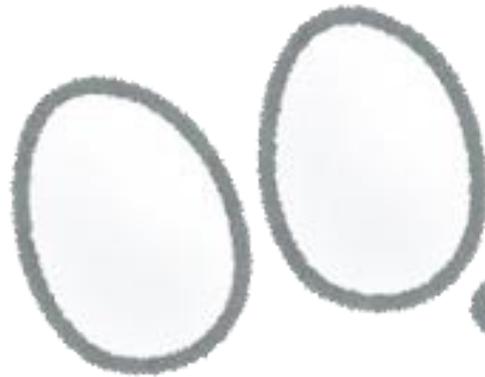
# 3 しっかりとりたい栄養素



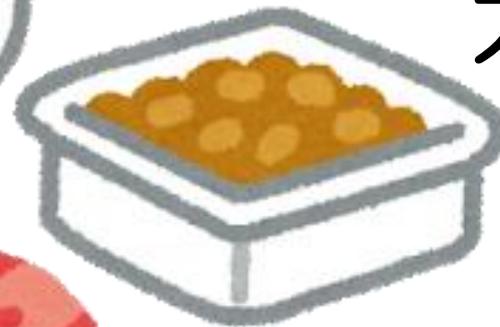
# 良質のたんぱく質をとりましょう

いろいろな種類をまんべんなくとりましょう

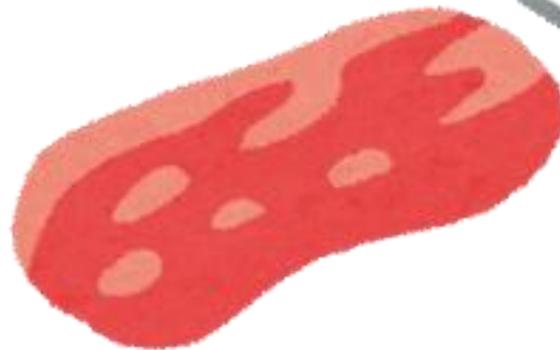
卵



大豆製品



肉



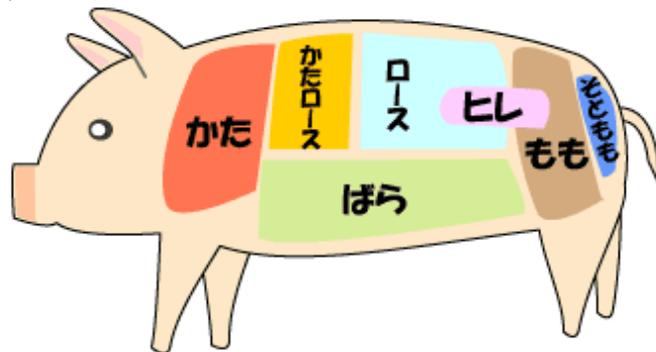
魚



# 脂質は適切な量をとりましょう

エネルギー源や細胞膜の成分になる。

## 豚肉



100g 当たり	エネルギー	脂質
ばら	366kcal	35.4g
ロース	248kcal	19.2g
もも	171kcal	10.2g
ひき肉	209kcal	17.2g

## 鶏肉



100g 当たり	エネルギー	脂質
もも (皮つき)	190kcal	14.2g
もも (皮なし)	113kcal	5.0g
ささみ	98kcal	0.8g
ひき肉	171kcal	12.0g

# 脂質は適切な量をとりましょう

洋菓子、スナック菓子は脂質が多いので  
食べ方には注意しましょう。



# ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう

◆1日に必要な量は…

⇒野菜350g以上

料理にすると  
⇒小鉢5つ分



# ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう

野菜は小皿、小鉢に  
5つ分で約350g



具沢山の味噌汁



野菜の煮物



野菜サラダ



野菜炒め



青菜のごま和え

両手に3杯分で  
約350g

1杯分は緑黄色  
野菜にしてね！



生なら両手で3杯分  
ゆでると片手で3杯分



# ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう

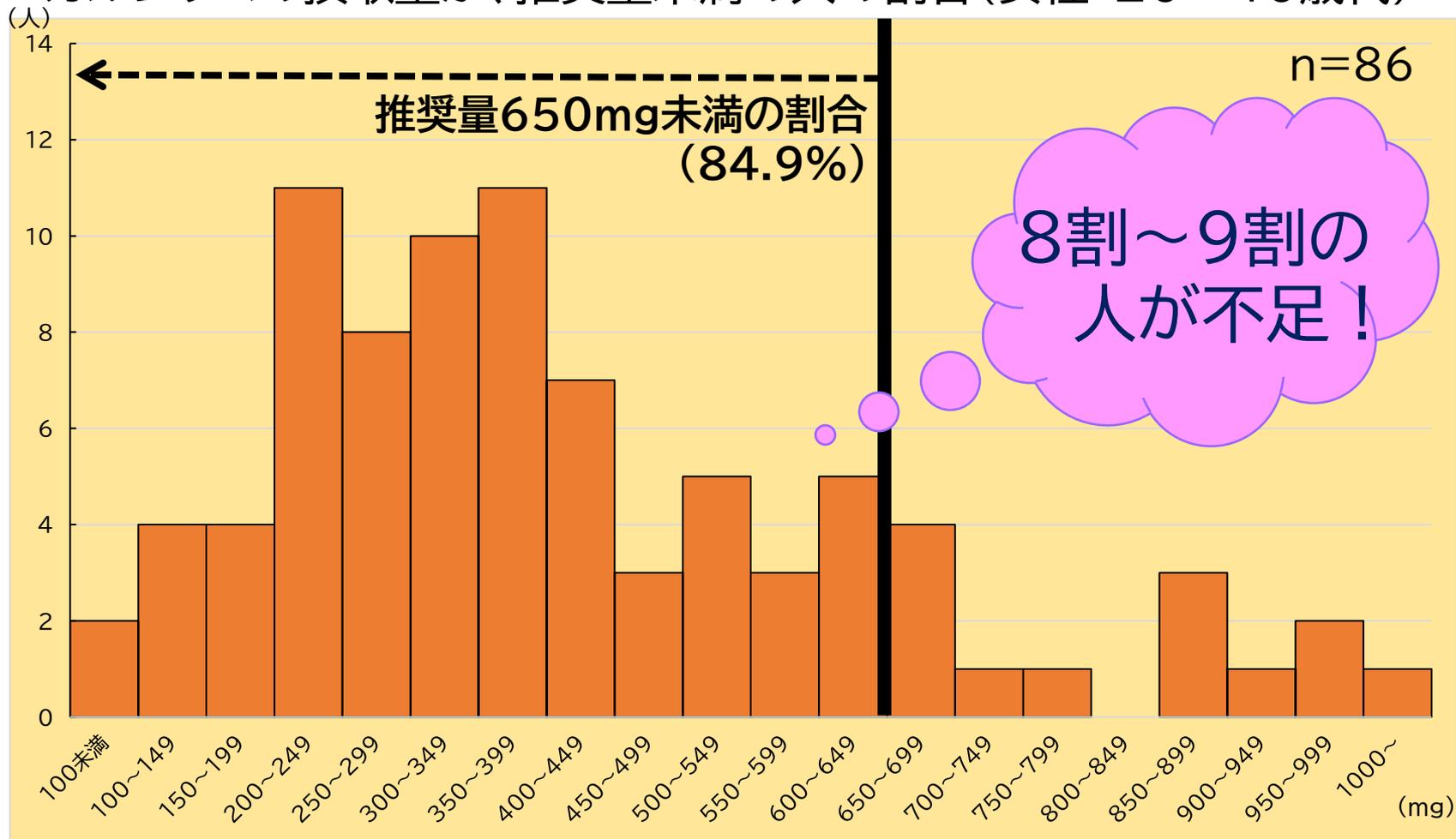
果物は  
1日  
200g程度

妊娠中期以降は  
+100g



# カルシウムを十分にとりましょう

カルシウムの摂取量が、推奨量未満の人の割合(女性:20~40歳代)



# カルシウムを十分にとりましょう

カルシウムは骨や歯の基礎をつくる栄養素です。  
不足しやすいので、積極的にとりましょう。

## カルシウムの含有量

<p>牛乳200ml 227mg</p> 	<p>チーズ20g 126mg</p> 	<p>ヨーグルト100g 120mg</p> 	<p>ニボシ10g 220mg</p> 
<p>もめん豆腐100g 93mg</p> 	<p>カットわかめ5g 44mg</p> 	<p>小松菜70g 119mg</p> 	<p>成人女性の1日の カルシウムの目安 は650mgです。</p>

# ビタミンDを十分にとりましょう

- ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける栄養素です。不足すると骨の病気のリスクが高まります。特に授乳中のビタミンD不足は母乳に含まれるビタミンDの減少にもつながり、赤ちゃんの骨に影響が出ることがあります。
- ビタミンDは食品から摂取するほか、紫外線によって皮膚で作られます。北海道は日照時間が短く、特に冬の紫外線量が少ないため、皮膚でビタミンDが作られにくく、不足が心配です。

## <ビタミンDを多く含む食品>



## <日光浴も大事>

バランスのとれた食事を  
1日3食、しっかり食べ  
ましょう

The illustration shows a woman in an orange top basking in sunlight. The sun is depicted as a yellow circle with rays and small stars. The text 'バランスのとれた食事を1日3食、しっかり食べましょう' is written in pink.

ビタミンDは脂溶性のビタミンで、尿と一緒に体外へ排出されませんので摂り過ぎに注意しましょう。  
※サプリメントを利用する場合は医師や薬剤師にご相談ください。



# 4 鉄を十分にとりましょう ～貧血を予防するために～



# 鉄を十分にとりましょう

妊娠中は妊娠前の **約1.4倍** 鉄を摂取することが推奨されています。

非妊娠期

10.5mg

妊娠初期

8.5mg

妊娠中期・後期

14.5mg

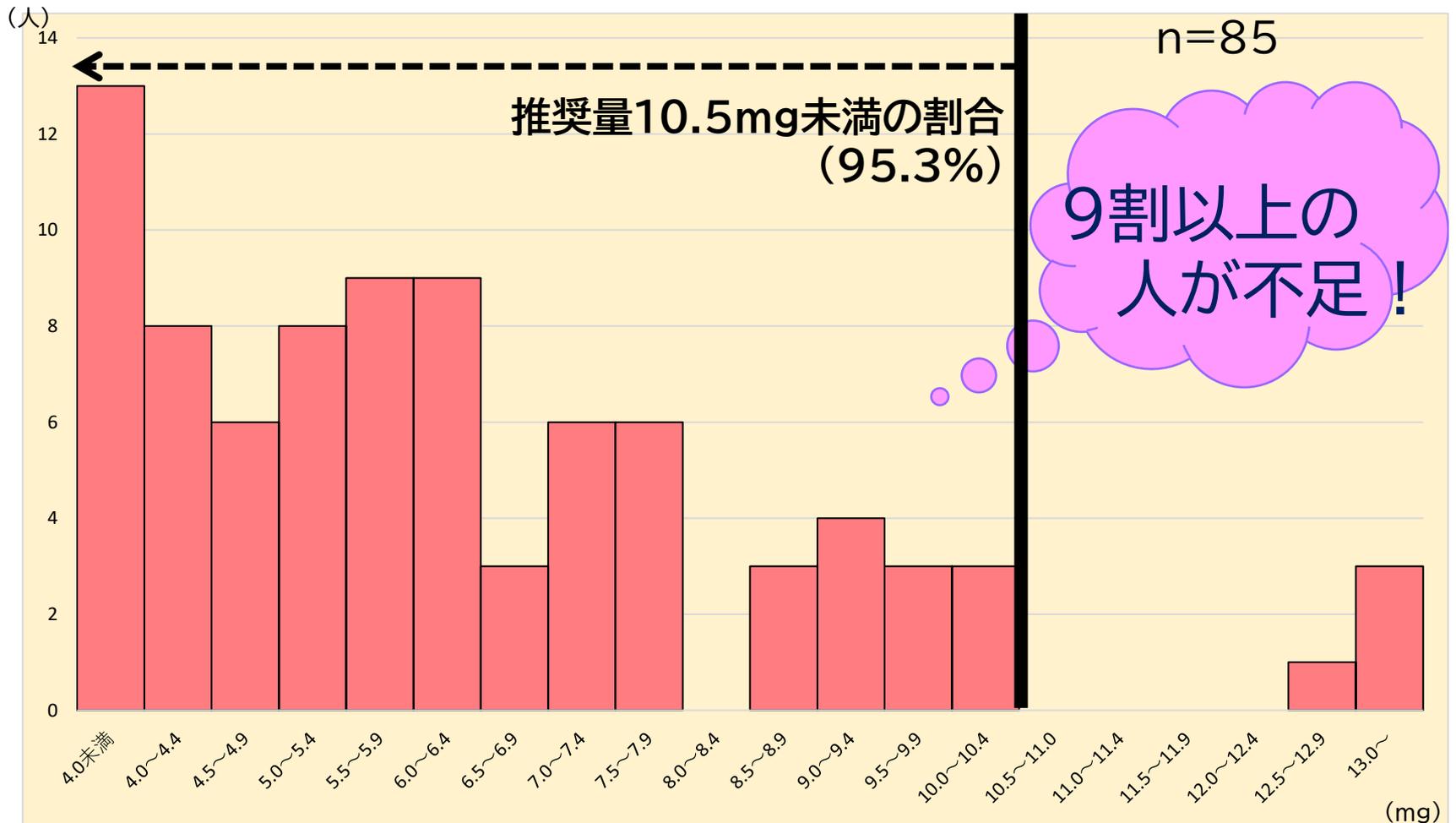
授乳期

8mg

※年齢によって数値が  
やや異なります。

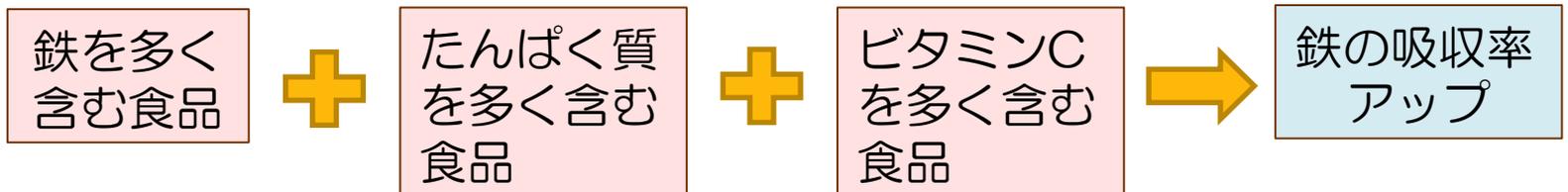
# 鉄を十分にとりましょう

鉄の摂取量が、推奨量未満の人の割合(女性:20~40歳代)



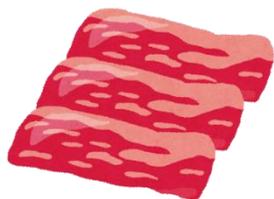
# 貧血予防のポイント

- 栄養のバランスのよい食事を取りましょう。
- 3食きちんと食べましょう。
- 鉄を多く含んだ食品を十分にとりましょう。
- たんぱく質を多く含んだ食品を十分にとりましょう。
- ビタミンCを多く含んだ食品を十分にとりましょう。
- コーヒー、紅茶、緑茶に含まれるタンニンは鉄の吸収率を低下させるため、食事と一緒にとることは控えましょう。



# 鉄を多く含む食品

- 動物性食品：植物性食品と比較し、吸収率がよい。



さんま 1尾80g	1.1mg
さば 70g	0.8mg
あさりの水煮缶 30g	9.0mg
牛肉(肩ロース赤肉) 100g	2.4mg
卵 1個50g	0.8mg



- 植物性食品：吸収率は劣るが、鉄の吸収を助けるビタミンCや赤血球の生成に必要な葉酸が補給できる。



なっとう 50g	1.7mg
もめん豆腐 100g	1.5mg
豆乳 200g	2.4mg
プルーン(乾) 50g	0.6mg
小松菜 1/3把70g	2.0mg
ごま 小さじ1	0.2mg

