

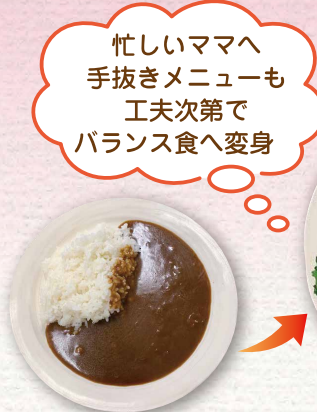
お母さんと赤ちゃんにとって大事な食事

妊産婦・授乳婦さんへ おすすめレシピ集

1. 主食・主菜・副菜をそろえバランスを整えよう!



理想的なバランス食



レトルトカレーライス一皿
たんぱく質 6.5g



卵1個 納豆1P
ヨーグルト100g 追加
たんぱく質 合計25g

2. 妊娠期・授乳期に必要な栄養量と食品の目安量

各食品群に含まれる 栄養素 取るべき目安量		20代女性・身体活動レベル普通栄養必要量	妊娠期(中期)付加量	授乳期 付加量
		エネルギー 2000Kcal たんぱく質 75g* 鉄 10.5mg カルシウム 650mg ビタミンD 9.0μg 葉酸 240μg ※たんぱく質エネルギー比15%	エネルギー 250Kcal たんぱく質 5g 鉄 8.5mg ビタミンD 9.0μg 葉酸 240μg	エネルギー 350Kcal たんぱく質 20g 鉄 2.0mg ビタミンD 9.0μg 葉酸 100μg
主食	重要なエネルギー源 菓子類を取りすぎない 主食は毎食揃える	ごはん1杯180g 砂糖大さじ2杯 ビスケット3枚	60g	ごはん200g ビスケット1枚
果物	ビタミン・食物繊維 ビタミンCは 鉄の吸収率を高める	りんご	いちご100g	いちご100g
主菜	たんぱく質・脂質 ミネラル・ビタミン 毎食1品以上揃える 鉄・ビタミンD	卵1個 豆腐100g 魚70g 肉60g	魚40g	魚40g レバー50g
乳類 小魚	カルシウムの供給源 妊娠前から取る習慣を	牛乳200ml 小魚10g	ヨーグルト100g 小魚5g	ヨーグルト100g 小魚5g
油類	適度に油を使うと減塩 料理が作りやすい 肥満を指摘されたら 揚げ物などは控える	サラダ油10g マヨネーズ10g		サラダ油10g
野菜	ビタミン・ミネラル 食物繊維の宝庫 葉酸は妊娠前から重要 きのこはビタミンDが豊富 妊娠期の便秘予防に 1食に120g以上必要	淡色野菜230g 緑黄色野菜120g	緑黄色野菜100g 海藻1品	緑黄色野菜100g 海藻1品

各食品群をバランスよく選んで、たんぱく質は毎食20g～30gを目標とする!

山口県栄養士会山口地域事業推進委員会

主食のグループ ごはん 麺 パン など

エネルギー摂取量の半分を主食で取るのがバランス食の秘訣！



金時豆の炊き込みごはん

材料

【5人分】

米 2合 (300g)
水 2合の目盛りに設定
金時豆 (乾燥) 60g (水に浸漬後150g)

★小腹が空いた時の間食や
カラーライスにもおすすめ。

エネルギー(1人分) 150g

220kcal

たんぱく質 5.8g
食物繊維 2.4g
鉄 1.1mg

作り方

- 1 金時豆は軽く洗って、水600mlに6時間以上浸漬しておく。
- 2 お米は洗ってざるに上げて水を切る。
- 3 炊飯器に②の米を入れ①のつけ汁を利用して2合の目盛りに合わせる。
- 4 水を切った①の金時豆を加え、炊飯器の雑穀モードで炊飯する。
- 5 炊きあがったら軽く混ぜ粗熱をとる。

おすすめPoint!

豆類はたんぱく質・鉄・
食物繊維・ビタミンの宝庫。
お赤飯では小豆を
先に柔らかく茹で
同様に炊く

五目炊き込みご飯

材料

【5人分】

米 2合
鶏むね肉 150g
にんじん 40g
しめじ 25g
切干大根 30g
乾燥ひじき 10g
油揚げ 30g
枝豆 適宜
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
顆粒和風だし 小さじ1

★野菜やお肉を
たっぷり加えれば
立派なご馳走になります



エネルギー(1人分) 180g

320kcal

たんぱく質 13.1g
食物繊維 2.4g
鉄 2.2mg
塩分 1g

おすすめPoint!

炊き込みごはんの
味の基本は
米2合に塩分5g
(しょうゆ大さじ2)

作り方

- 1 乾燥ひじき・切干大根は水で戻す。にんじん、油揚げは細切り、しめじは小さく切る。
- 2 鶏肉は細かく切って調味料Aから小さじ1杯分を混ぜ下味をつける。
- 3 お米は洗ってざるに上げ水気を切る。
- 4 炊飯器に③の米を移し、調味料を加え水を2合の目盛まで入れよく混ぜる。その上に①②を広げて混ぜないで炊飯する。
- 5 炊きあがったら粗熱とり、枝豆をのせる。生姜を加えるとさらにおいしさアップ。

主食のグループ ごはん 麺 パン など

エネルギー摂取量の半分を主食で取るのがバランス食の秘訣！

トマト味のミートソースは
減塩だけど美味しい

スパゲティミートソース



作り方

- 1 玉ねぎ、しめじ、皮を剥いたトマト、にんにくを微塵に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ炒め、牛ミンチを加えコショウを振り炒め、さらに玉ねぎ・しめじを加え炒める。しんなりしてきたらミートソース缶とトマトを加え野菜に充分火が通るまで適宜水分を補充し煮込む。最後にしょうゆを加え味を整える。
- 3 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を小さじ1加え、スパゲティをゆでる。好みのかたさにゆで上がったならざるに上げオリーブオイルを混ぜる。
- 4 皿にスパゲティを盛り、ミートソースを掛け刻みパセリを振る。

エネルギー(1人分)

671kcal

たんぱく質 25.3g

鉄 3.5mg

食塩相当量 2.6g

材料

【2人分】

牛ミンチ	150 g	玉ねぎ	150 g
トマト	150 g	しめじ	50 g
にんにく	1 かけ	オリーブオイル	大さじ1
ミートソース缶	1缶	しょうゆ	大さじ1
スパゲティ(乾)	160 g	オリーブオイル	大さじ1
コショウ・パセリ	適量		

★ 余ったミートソースは
冷凍しましょう。
1週間は保存できます。

おすすめPoint!

便利なレトルトソースにひと手間
加えれば本格イタリアンに変身!
牛肉や野菜を追加すれば
たんぱく質や鉄・食物繊維など
全ての栄養素が揃います。

主菜のグループ 肉・魚・卵・大豆製品など

タンパク質割合 おおよそ 肉20%・魚20%・納豆16%・卵は12%・豆腐6%

鮭のムニエルクリームソース

材料

【2人分】

鮭80 g 大	2切れ
塩コショウ	少々
小麦粉	大さじ1
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	50 g
しめじ	50 g
えのき茸	30 g
バター	10 g
小麦粉	大さじ1
牛乳	カップ1/2
塩	小さじ1/3
コショウ	少々
はなごりー	

エネルギー(1人分)

271kcal

たんぱく質 14.4g

カルシウム 70mg

ビタミンD 7.04μg

食塩相当量 1.3g

作り方

- 1 鮭に塩コショウを振り小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、鮭を入れ両面を色よく焼く。酒を入れ蓋をし火が通るまで蒸し焼きする。
- 3 玉ねぎは薄切り、きのこ類は石づきを切り落とし、しめじは小房に分け、えのきは長さを半分に切る。
- 4 鍋に中火でバターを溶かし玉ねぎ、しめじ、えのきの順に炒める。全体がしんなりしてきたら小麦粉を振り入れ全体からめ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。室温に戻した牛乳を少しずつ加え、しゃもじで鍋底からよく混ぜる。弱火にしてトロミがでてくるまで焦げないように煮込む。トロミがついたら塩コショウで調味する。
- 5 お皿に鮭を盛り付けソースをかける。季節の野菜を添える。

おすすめPoint!

魚ときのこはビタミンDが豊富
牛乳はカルシウムが豊富
一緒にとってカルシウム
吸収率アップ

主菜のグループ 肉・魚・卵・大豆製品など

タンパク質割合 おおよそ 肉20%・魚20%・納豆16%・卵は12%・豆腐6%



れんこんと鶏肉の甘酢ごま炒め

作り方

- 1 鶏肉を一口大にカット。
れんこんは、半月に切り、水にさらして水気を切る。
塩コショウと片栗粉と混ぜる。
- 2 鍋に油を入れ、①を炒める。
- 3 甘酢たれの調味料を入れ、混ぜる。
- 4 皿に盛り付ける。

★甘酢と具が絡み、
ご飯とよく合う
一品です。

おすすめPoint!

れんこんは、食物繊維が
豊富に含まれており
身体を温める作用が
あります。

材料

【2人分】

れんこん……………200g
鶏もも肉……………1枚(250g)
塩コショウ……………少々
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………大さじ2

○甘酢たれ

(砂糖・濃口しょうゆ・
酢・酒・すりごま)
……………各大さじ1.5

エネルギー(1人分)

533kcal

たんぱく質 24g

食塩相当量 2.0g

鉄 1.5mg

食物繊維 2.6g

骨太信田煮

材料

【2人分】

油揚げ(正方形)……………2枚
鶏ひき肉……………60g
ミックスベジタブル……………30g
プロセスチーズ……………20g
餅……………20g
白ねぎ……………10g
卵(S)……………1/2個
塩コショウ……………少々
酒……………小さじ2
だし汁……………200cc
砂糖……………大さじ1
濃口しょうゆ……………小さじ2
酒……………大さじ1

はなっこりーや菜の花など(季節の野菜)
爪楊枝……………2本



具材に変化を
つけてみよう

エネルギー(1人分)

196kcal

たんぱく質 12.2g

カルシウム 118mg

食塩相当量 1.7g

作り方

- 1 油揚げは四辺のうちの一边を切り開き袋状にする。
チーズと餅は1cm角、白ねぎは粗目のみじん切りにする。
- 2 ポウルに鶏ひき肉、卵、白ねぎ、酒、塩コショウを入れてよく混ぜる。
ミックスベジタブルを加えて混ぜ、2等分に油揚げの中に詰める。
チーズと餅も中に入れ、爪楊枝で切り口を止める。
- 3 鍋に②を入れて煮立て、②の油揚げを入れ中火で20分程度煮る。
中まで火が通ったら火を止めて油揚げを取り出し、
爪楊枝を取り除き半分に切る。
- 4 器に盛り付けはなっこりーを添える。

おすすめPoint!

油揚げなどの大豆製品や
チーズはカルシウムが豊富
半分に切ると色どりのよい
断面が見えて
食欲をそそります。

副菜のグループ 加熱野菜の小鉢

からだの調子を整える野菜! 毎食必ず120g以上取る習慣を

レンジdeにんじんしりしり

材料

【4人分】

にんじん …… 大1本 (300g)
 卵 …… 1個
 ごま油 …… 大さじ1/2
 濃口しょうゆ …… 大さじ1
 みりん …… 大さじ1
 砂糖 …… 小さじ1
 かつお節 …… ミニパック1袋

★ツナ缶追加で
たんぱく質アップ
お弁当に最適



エネルギー(1人分)

67kcal

たんぱく質 3.3g
 葉酸 25μg
 食物繊維 2.8g
 食塩相当量 0.6g

おすすめPoint!

にんじんと油を混ぜた
電子レンジ調理は、
栄養素を逃かさず
吸収率を上げる

作り方

- 1 にんじんは皮をむき包丁かスライサーで細切りにする。
- 2 ごま油を入れて全体を混ぜ、ラップをふんわりかけ600Wで2分加熱する。2分間そのまま庫内においておく。
- 3 次に卵を割り入れて全体をよく混ぜ、調味料を加えてさらに混ぜる。ラップをふんわりかけ600Wで2分30秒加熱する。
- 4 最後にかつお節を入れ混ぜる。

高菜の甘辛炒め

材料

【2人分】

高菜 …… 150g
 にんじん …… 40g
 油揚げ …… 1/2枚
 濃口しょうゆ …… 小さじ1
 酒 …… 大さじ1
 砂糖 …… 小さじ1
 ごま油 …… 小さじ1

★高菜のとれない時期は
小松菜やほうれん草で
定番おかずへ

エネルギー(1人分)

70kcal

たんぱく質 2.6g
 食物繊維 2.1g
 葉酸 114μg
 カルシウム 76mg
 食塩相当量 0.5g

作り方

- 1 高菜は熱湯でさっとゆでる。20秒くらいできれいな緑色になる。水気を絞り3cm幅に切る。(高菜は下茹でせずに使ってもよい) にんじんと油揚げは細切りにする。
- 2 フライパンに材料を全て入れ、中火で混ぜながら煎り付ける。調味料が全体になじんできたらごま油を回しかけ火を止める。

おすすめPoint!

青菜類は鉄・カルシウム
食物繊維・葉酸が
たっぷり取れる
すぐれもの

副菜のグループ 加熱野菜の小鉢

からだの調子を整える野菜! 毎食必ず120g以上取る習慣を

温野菜の胡麻マヨネーズ

材料

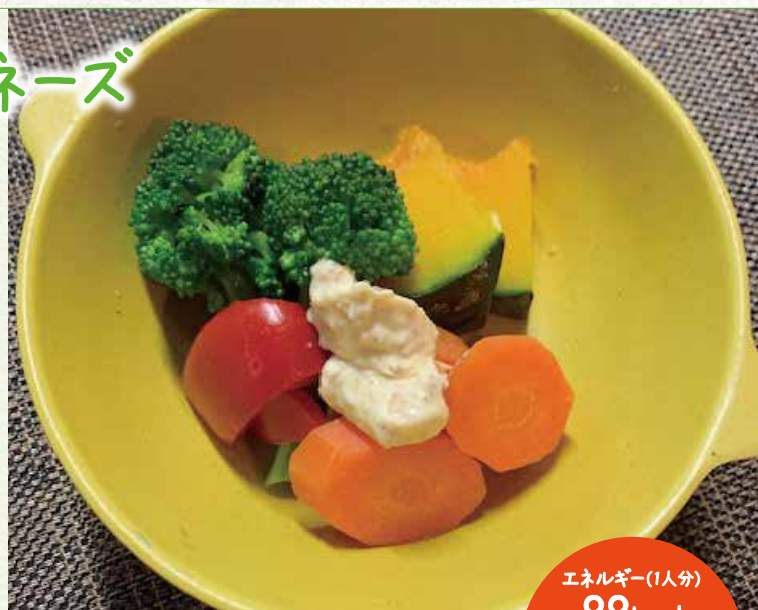
【3人分】

にんじん……………100g
かぼちゃ……………100g
ブロッコリー……………100g
赤パプリカ……………30g
すりごま……………小さじ1
マヨネーズ……………大さじ2

★どんなお鍋にも合う
安価な折りたたみ
蒸し器が便利

おすすめPoint!

蒸し料理は素材の旨味と
栄養素をそのままに込めて
いるので栄養成分は逃がさず、
茹でるより電子レンジより
格段に美味しい。



エネルギー(1人分)

88kcal

たんぱく質 3.1g
食物繊維 4.0g
葉酸 102μg
食塩相当量 0.1g

作り方

- 1 にんじん・かぼちゃなど火の通りにくいものは、厚さを1cm程度に揃えて切る。パプリカとブロッコリーは一口大にカットしておく。
- 2 蒸し器ににんじん・かぼちゃを先に並べ蒸し始める、蒸気が立ち5分経過したらブロッコリーとパプリカを加え、さらに3分蒸す。
にんじんが柔らかくなったなら蒸し器から取り出して広げ、直ちに粗熱を取る。
- 3 マヨネーズとすりごまをまぜ合わせて添える。

イリコと昆布と大根の煮め

材料

【5人分】

大根……………600g 酒……………大さじ2
平天 (1枚)……100g 砂糖……………小さじ2
食べるイリコ……10g しょうゆ……………大さじ1
昆布 (10cm)……4g

★大根をかわちや茄子へ
代えても良く合います

エネルギー(1人分)

65kcal

たんぱく質 3.7g
カルシウム 74mg
食塩相当量 0.7g

作り方

- 1 大根は皮をむき2cm厚さの拍子切り、平天は2cm幅に切る。
昆布は湿らせてハサミで1cm幅に切る。
- 2 鍋に①と食べるイリコを加え、具材すれすれに水を加え、調味料を入れ火にかける。
落し蓋をして大根が煮えたら出来上がり。

おすすめPoint!

小ぶりのイリコは
苦味がないので、
野菜と一緒に煮込んで
丸ごと食べましょう。

副菜のグループ 混ぜるだけの簡単小鉢

調味料の割合さえつかめば、混ぜるだけで美味しくなる和え物



たこと新玉ねぎのマリネ

材料

【5人分】

きゅうり……1本(100g)
 新玉ねぎ大……1個
 にんじん……1/2
 ハム……1袋
 茹でタコ……80g
 サラダ油……大さじ3
 黒コショウ……適量
 貝割れ……適量

○合わせ酢

塩……小さじ1/2
 砂糖……大さじ2
 酢……大さじ3

エネルギー(1人分)

130kcal

たんぱく質 5.0g
 カルシウム 23mg
 食物繊維 1.3g
 食塩相当量 0.6g

★イカやエビなどシーフードに
 良く合うマリネ液、新玉ねぎの
 季節におすすめ!

おすすめPoint!

野菜のシャキシャキ感を
 残すには、油を先に
 混ぜるのがポイント

作り方

- 1 玉ねぎは8mm幅スライス、きゅうりは斜めスライス、にんじんは半月の薄切り。タコは薄切り、ハムは半分に応じて1cm幅に切る。
- 2 酢に塩と砂糖を混ぜ入れ、合わせ酢を作っておく。
- 3 ボールに①の材料を入れ、サラダ油と野菜をざっくり混ぜ合わせておく。その後②の合わせ酢と黒コショウを混ぜ合わせ、貝割れを飾る。

ちしゃもみ

材料

【4人分】

ちしゃ……1束(300g)
 鯖みそ煮……70g

○合わせ酢みそ

酢……大さじ2
 砂糖……大さじ1.5
 みそ……大さじ1.5
 練辛子……適量

○合わせ酢しょうゆ

酢……大さじ2
 砂糖……大さじ1.5
 しょうゆ……大さじ1

★山口の郷土料理
 みそ味としょうゆ味
 どちらも作ってみよう!



酢しょうゆ味

エネルギー(1人分)

63kcal

たんぱく質 3.7g
 食物繊維 1.5g
 葉酸 91μg
 カルシウム 84mg
 食塩相当量 0.8g

おすすめPoint!

ちしゃ(サニーレタス)は
 鉄・カルシウム・食物繊維・
 葉酸がたっぷり、
 魚の缶詰めが加わり、
 さらに栄養価アップ。

作り方

- 1 ちしゃは洗ってしっかり水を切り、食べやすい大きさに手でちぎる。鯖のみそ煮は軽くほぐしておく。
- 2 調味料を混ぜ合わせ酢しょうゆを作る。食べる直前に①とザックリ和える。

副菜のグループ 混ぜるだけの簡単小鉢

調味料の割合さえつかめば、混ぜるだけで美味しくなる和え物



ひじきとトウモロコシのサラダ

材料

【4人分】

乾燥ひじき	8g
にんじん	50g
きゅうり	100g
冷凍トウモロコシ	50g
すりごま	小さじ1
マヨネーズ	大さじ4
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

エネルギー(1人分)

111kcal

たんぱく質	1.2g
食物繊維	2.6g
葉酸	15.4g
食塩相当量	0.5g

作り方

- 乾燥ひじきはたっぷりの水に30分浸し戻してざるに上げる。
にんじんは千切りとする。
ひじきは5分・にんじんは1分程度湯がき、ざるに上げ冷ます。
- きゅうりは薄く輪切りにして塩を一つまみ加え塩もみし、水分を絞る。
- ①と②を混ぜ、マヨネーズとすりごま・砂糖・しょうゆを混ぜ合わせて添える。

★学校給食でおなじみ
ひじきをマヨネーズで
和てサラダに!

おすすめPoint!

ひじきは製造過程でかわり、
鉄が9分の1に減ったため、
骨の形成に必要な
カルシウム・マグネシウムは
多く含まれている。

もやしとほうれん草のナムル

材料

【4人分】

もやし1袋	200g
にんじん	1/2本
ほうれん草	100g
いりごま	小さじ2
ごま油	大さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
④ しょうゆ	小さじ2
鶏ガラスープ顆粒	小さじ1
にんにくチューブ	適量

おすすめPoint!

もやしは家計にやさしい野菜!
ナムルはほうれん草・
にんじん・ごま・もやしと
栄養価の高い野菜が
セットでとれます。

作り方

- ほうれん草は茹でて水気をしぼり、4cmの長さに切っておく。
にんじんは4cmの千切にして茹でる。火を止める前に、もやしを追加し1分程度茹でざるに上げ、水で冷まし水気を切る。
- ボールに①を入れ、いりごま・ごま油を加え、④の調味料と和える。

エネルギー(1人分)

58kcal

たんぱく質	1.9g
食物繊維	2.2g
カルシウム	45mg
食塩相当量	0.7g

副菜のグループ 具たくさん汁物

献立に困ったら、具たくさん汁物が便利！これ1品で栄養バランスが整います。



牛肉の芋煮

材料

【4人分】

里芋 200g
 にんじん 1/2本
 大根 200g
 椎茸 2枚
 こんにゃく 1/2枚
 水 600ml
 牛肉薄切り 100g
 長ねぎ 50g
 大根葉 100g

○調味料

酒 大さじ2
 みりん 大さじ2
 しょうゆ 大さじ1.5
 和風だし 小さじ1
 砂糖 小さじ1

エネルギー(1人分)

170kcal

たんぱく質 5.8g
 カルシウム 95mg
 鉄 1.5mg
 食物繊維 4.7g
 食塩相当量 0.9g

★里芋と野菜とお肉で
 作る芋煮、牛と鶏はしょうゆか、
 豚肉はみそが合います。

作り方

- ① 里芋は皮を剥き一口大に切る。にんじん、大根、椎茸は好みの大きさに切る。こんにゃくは手で細かくちぎる。
- ② 鍋に①を入れ、水を加え火にかける。具が煮えてきたら調味料を加える。
- ③ 最後に牛肉をほぐしながら加える。あくが出てきたら取る。
- ④ 牛肉に火が通ったら出来上がり。
器に盛り、長ねぎと刻んでサッと茹でた大根葉を載せる。
好みで一味唐辛子を振る。

おすすめPoint!

食物繊維が豊富な芋類は、
 野菜類とは別に、
 1日80g程度取ることが
 すすめられています。
 具材を変え芋煮を楽しもう!

ミネストローネスープ

材料

【4人分】

ベーコン 1袋 40g
 ウインナー 4本
 じゃがいも 中1個
 にんじん 1/2本
 玉ねぎ 1/2個
 キャベツ 4枚 200g
 きのこと 80g
 トマト 1個
 水 800ml
 コンソメ 小さじ1.5
 ケチャップ 大さじ1
 コショウ 適量
 パセリ 適量

おすすめPoint!

コンソメとトマトの組み合わせで、
 旨味の濃いスープとなっています。
 次の日も美味しいので、
 野菜をたっぷり加えて
 作り置きしましょう。
 水煮大豆や鶏肉を加えると、
 主菜に格上げです。

作り方

- ① じゃがいも、にんじん、きのこはサイコロに切る。
キャベツは四角のザク切り、トマトとベーコンは一口大にカット。
- ② ①を鍋に入れ、水、コンソメを入れ火にかける。
材料が煮えたらあらびきウインナーを加え、ケチャップとコショウで味を整える。
- ③ 器に盛りパセリを散らす。

★コンソメ味の洋風スープ。
 冬はじゃがいもやたっぷりキャベツで、
 夏はナスやズッキーニで作ってみよう
 ビタミンDが豊富なきのこは必須

エネルギー(1人分)

132kcal

たんぱく質 5.4g
 鉄 1.5mg
 葉酸 68.4μg
 食物繊維 4.9g
 食塩相当量 1.4g

副菜のグループ 具たくさん汁物

献立に困ったら、具たくさん汁物が便利！これ1品で栄養バランスが整います。



豆乳みそ汁

材料

【2人分】

豆乳	50ml
豆腐	50g
油揚げ	4g
玉ねぎ	1/4個
にんじん	20g
しめじ	20g
ねぎ	6g
煮干し	6尾
みそ	大さじ1.5
だし汁	260ml

★豆乳、みそ、豆腐、
油揚げは全て大豆製品
味がよくなじみます。

作り方

- 1 煮干しでだし汁をとる。
- 2 にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、豆腐は角切り、油揚げは短冊切りとする。しめじは小房に分ける。ねぎは小口切り。
- 3 だし汁に②の材料を入れて火にかける。煮えたらみそを溶かし、最後に豆乳を入れて仕上げる。

エネルギー(1人分)

128kcal

たんぱく質 3.8g
食物繊維 4.2g
食塩相当量 0.9g

おすすめPoint!

いつものみそ汁を一工夫して
味に変化を付けてみよう。
みそは牛乳とも相性が良く、
豆乳を牛乳に替えて、
鶏肉を加えれば飛鳥鍋になります。
こちらも主菜に格上げです。

毎日の食事作り悩んでいませんか？

コンビニ弁当やお惣菜・市販食品をバランスよく利用しよう！

☆一食分の目標栄養量を確認して過不足を評価するポイント



Point 1

妊娠期・授乳期 一食分の目標栄養量

エネルギー	700～900kcal	たんぱく質	20～30g
野菜	120g以上	食塩	3g以下

Point 2

栄養成分表示と比較（コンビニ弁当を例として）

栄養成分表示

エネルギー	748kcal
たんぱく質	24.7g
脂質	24.3g
食塩相当量	3.5g

主食 ごはん

主菜 魚・肉類・揚げ物

副食 野菜がほとんどない

エネルギー量適切

たんぱく質量適切

ビタミン量 不足

ミネラル量 不足

Point 3

不足している食品を追加する

野菜を目標量120g以上にするため、トマト・カット野菜・りんご
などコンビニで手に入る食塩が少ない野菜・果物など追加しよう。

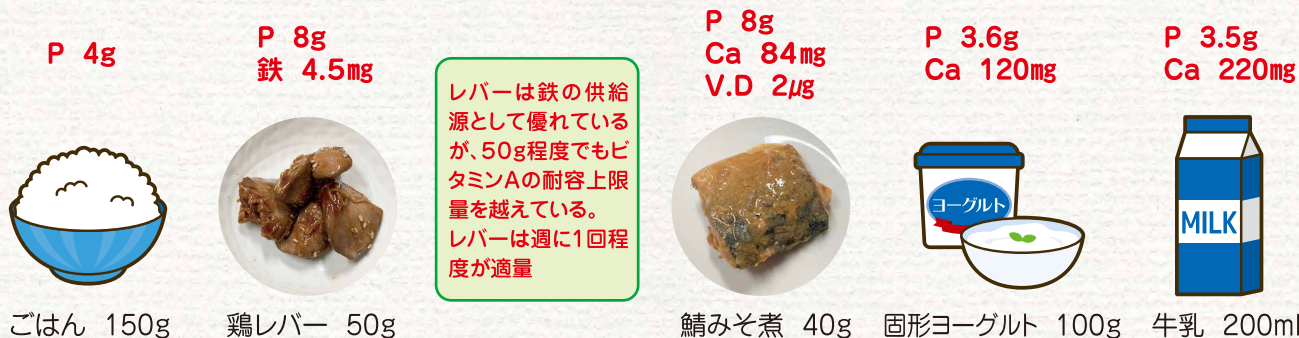
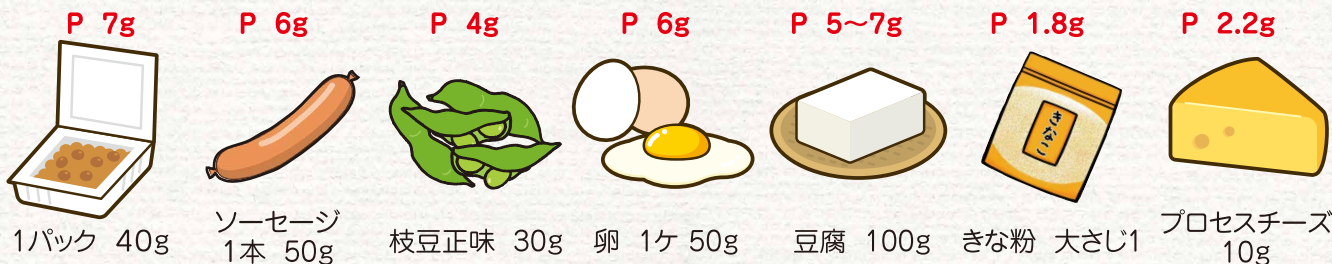
毎日の食事作り悩んでいませんか？

☆不足しがちな栄養成分を手軽に取れるお助け食品

P=たんぱく質 F=食物繊維 Ca=カルシウム Mg=マグネシウム V.D=ビタミンD 鉄 葉酸

たんぱく質が足りないと感じたら追加しよう！毎食20g

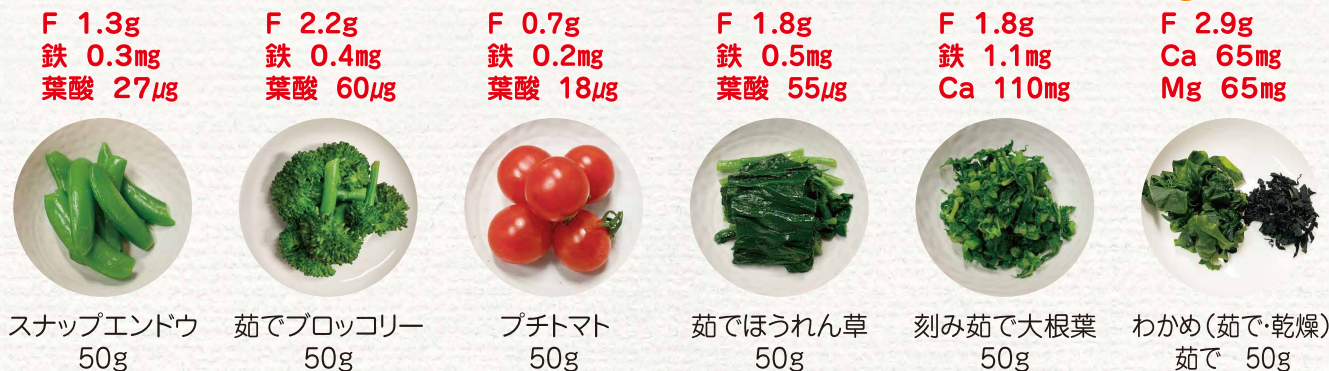
ビタミン・ミネラルも同時にとれる



レバーは鉄の供給源として優れているが、50g程度でもビタミンAの耐容上限量を越えている。レバーは週に1回程度が適量

味付け無しの野菜をいつも常備しておこう。

ビタミン・ミネラル・食物繊維供給源



小腹がすいたときの間食におすすめ

菓子類よりは、たんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富なエネルギー源を！

Mg Ca 豊富

