

妊婦さんへのおすすめレシピ

～ 鉄分&葉酸&カルシウムたっぷりのバランス食～

【主食】 ごはん

ごはんは塩分ゼロで、バランスの良い食事の基本です。

☆ 材料 (2人分) ごはん 300g (米として約1合)



【主菜】 チキンのトマト煮込み

チキンの良質なたんぱく質を赤ちゃんに届けよう！ブロッコリーは葉酸が豊富な野菜です。

☆ 材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし)	120 g	
たまねぎ	100 g	(中1/2個)
にんじん	40 g	(小1/2本)
エリンギ	40 g	(大1本)
ブロッコリー	30 g	(2房)
おろしにんにく	2 g	(小さじ1/2)
オリーブオイル	13 g	(大さじ1)
カットトマト (缶)	120 g	(約1/3缶)
固形スープの素	5 g	(約1個)
水	60 g	(大さじ4)
こしょう	少々	

- ♪多めに作って、冷蔵で数日は日持ちOK。パスタとからめても美味しいですよ！
- ♪あまったトマト缶は保存容器に移して、冷凍保存ができます。

☆ 作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切って、こしょうをしっかりとふっておく。
- ② たまねぎは5mm幅の薄切り、にんじんとエリンギは3~4cmの長さの短冊切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとおろしにんにくを入れて火にかけ、熱くなったら鶏肉を入れて炒める。
- ④ 鶏肉の色が変わったら、にんじんを入れて数分炒め、たまねぎとエリンギも加えてさらに数分炒める。
- ⑤ 水とカットトマト、固形スープの素を入れて中火で20分程煮詰める。
- ⑥ ブロッコリーは耐熱容器に入れてラップをし、レンジで数分加熱する。
- ⑦ ⑤を皿に盛り付け⑥を彩りよく飾る。

【副菜】 小松菜とあさりのごま和え

あさりで鉄分、小松菜でカルシウムをしっかり補給。簡単だけど栄養豊富な副菜です。

☆ 材料 (2人分)

小松菜	140 g	(約1/2束)
あさり (水煮缶)	16 g	
すりごま	6 g	(大さじ1)
しょうゆ	6 g	(小さじ1)
砂糖	6 g	(小さじ1)

☆ 作り方

- ① 小松菜はたっぷりの湯で茹でて、水気をしっかりと切り、4cm幅に切る。
- ② ボールにすりごま、しょうゆ、砂糖をあわせ、①と水気をきったあさりを加えて、和える。

【その他】 簡単バナナケーキ

妊婦さんの手軽なおやつに・・・赤ちゃんが1歳前後になったら、一緒に食べられます☆

☆ 材料（作りやすい量 約6人分）

ホットケーキミックス	100 g
牛乳	50 ml（大さじ3強）
たまご	30 g（1/2個）
バナナ	90 g（約1本）
干しぶどう	20 g
バター	10 g

☆ 作り方

- ① 干しぶどうは水（分量外）を少量振り、レンジで加熱し、柔らかくなったら粗く刻んでおく。
- ② ボールにバナナを入れてフォーク等で粗くつぶしてから、その他の材料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、弱火にして生地を流し入れる。表面に気泡が出てきたら、裏返して焼く。

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	葉酸 (μ g)	食塩 (g)
ごはん	252	3.8	0.5	5	0.2	5	0.0
チキンの トマト煮込み	185	15.6	9.3	30	1.8	71	1.6
小松菜とあさりの ごま和え	42	3.2	1.9	131	4.8	61	0.5
簡単バナナ ケーキ	114	2.5	2.8	33	0.4	9	0.2
合計	593	25.1	14.5	199	7.2	146	2.3
妊娠中期に 必要な量の目安 (1食あたり)	650	18.3	15.9	217	7.2	160	2.3

<妊娠中からバランスの良い食事を！>

おなかの赤ちゃんを育てるのは、毎日のママの食事といっても過言ではありません。ぜひ妊娠中から、ご出産後の赤ちゃんの健やかな発達、パパ&ママの今後の健康を見据えた食生活に取り組んでみてください。

<その他>

汁物・乳製品・フルーツ・嗜好品等。特に乳製品は、不足しがちなカルシウムを補うのに最適。

<副菜>

野菜・きのこ・海そう等。免疫力を高め、体調を整えます。1食に1～2皿、色々な種類を合わせて摂るのがおすすめ。



<主食>

ごはん・パン・麺類等。身体と脳のエネルギー源。おすすめは塩分ゼロのごはんです。

<主菜>

肉・魚・卵・大豆製品等。身体を構成するたんぱく質源。色々な種類を摂るのがおすすめ。

<食塩の摂り過ぎに気をつけよう>

食塩の多い食事を続けると、若いうちから高血圧症や糖尿病等の生活習慣病になるリスクが高まります。赤ちゃんの離乳食は食塩ゼロからスタートします。家族みんなの健康のためにも食塩の摂り過ぎに気をつけましょう。