

妊娠中から産後の栄養について①

～栄養バランス～

妊娠中は赤ちゃんの発育と出産へ向けたお母さんの体のために、授乳中は母乳のための栄養と産後の体の回復のために、栄養バランスの整った食事をしましょう。また、離乳食や食育につながる食事の摂り方を身に付けていきましょう。

毎食、①～③をなるべくそろえて食べましょう。

①**主食**：脳と体のエネルギー源

(米飯、パン、麺類、芋など)



②**主菜**：体をつくる

(肉、魚、卵、大豆製品など)



③**副菜**：栄養素の代謝を助ける

(野菜、海藻、きのこなど)



乳製品のカルシウムは吸収が抜群。
毎日摂ることをおすすめします。



上記のような食事の摂り方を心がけると、「妊産婦のための食事バランスガイド（厚生労働省及び農林水産省が作成）」が示す食べ方にもつながります。



<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf>