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、エネルギーや塩分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250kcal	さけの塩焼き 1切 約160kcal	野菜サラダ 1皿 (+ドレッシング) 約50kcal
パン 6枚切 1枚 約160kcal	ハンバーグ 1人前 約360kcal	煮しめ 1皿 約90kcal
ざるそば 1人前 約300kcal	卵焼き 2切れ 約100kcal	肉野菜炒め 1皿 約180kcal
かけうどん 1人前 約280kcal	納豆 1パック 約80kcal	ごま和え小鉢 1杯 約60kcal
※主食と主菜が入っている料理		
ミートソーススパゲティ 1人前 約630kcal	親子丼 1人前 約660kcal	ひじき煮小鉢 1杯 約110kcal
カレーライス 1人前 約830kcal	ハンバーガー 1個 約400kcal	豚汁 1杯分 約120kcal

広告欄

コープさっぽろ 子育て支援
第1子ご出産予定のみなさまへ
FIRST CHILD BOX
ファースト
チャイルドボックス
さしあげます

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。はじめて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。

まずは母子手帳を入手!
お申込み・お届け方法
お申込みはとってもカンタン!

1 携帯・スマホ、ホームページから「申込フォーム」にアクセス
\送信/
ホームページはこちらから
ファーストチャイルドボックス 検索

2 お申込み完了メールがきたら、登録完了。
完了メールが届かない場合は下記のお問合せ先までご連絡ください。

3 お届けします。
宅配トドックをご利用の方は商品と一緒に、利用されていない方はコープさっぽろのスタッフがお届けします。

※お届け時期は、お電話にてご確認させていただきます。
※携帯メールの受信設定でドメイン指定／拒否設定をされている場合は、予め"@todock.jp"からのメールを受信できるように設定してください。
※プロバイダ、携帯電話の機種などにより、登録手続きがうまくいかないことがあります。その際は下記のお問合せメールアドレスまでご連絡ください。

お問合せ csap.kosodate@todock.jp

●こちらのメールアドレスからはお申込みできません。●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～

つなぐ COOP SAPPORO

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。(札幌市保健所健康企画課)

SAPPORO
さっぽろ市
02-F06-19-182
31-2-145

妊婦さんの 食生活のポイント

妊娠中は、つわりがひどくて食べられない人がいるかもしれません。
でも、ご自身のためにも、お腹の赤ちゃんのためにも、少しずつ分けて食べる等、食生活の工夫をしてみましょう!

Check!

まずは、普段の食生活をチェックしてみましょう!

① 毎日3回食事をとっていますか	はい・いいえ
② 毎食、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)を食べていますか	はい・いいえ
③ 鮭やサバ、サンマなどの魚を食べていますか	はい・いいえ
④ 毎食、野菜を食べていますか	はい・いいえ
⑤ うす味を心がけていますか	はい・いいえ

1日に必要な食事量はこれくらい♪

		妊婦(初期)	妊婦(中期)	妊婦(後期)	授乳婦
18～29歳	1,950kcal	+50kcal	+250kcal	+450kcal	+350kcal
30～49歳	2,000kcal				

例)30歳・妊婦(後期)の方は、2,000kcal+450kcal=2,450kcal　1食当たり800kcal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

たらのトマト煮込み

エネルギー：135kcal
食塩相当量：1.3g

材料（2人分）

- ◆たら（他の魚でも良いです）……80g×2切れ
- ◆塩・こしょう……少々
- ◆小麦粉……小さじ2
- ◆セロリ……1/2本
- ◆玉ねぎ……中1/5個
- ◆にんにく……1/2かけ
- ◆ホールトマト缶……1/4缶
- A ┌コンソメ……小さじ1/2
  - └水……400ml
- ◆粉チーズ……小さじ2
- ◆パセリ……少々
- ◆オリーブ油……大さじ1/2
- ◆塩・こしょう……少々

食生活のワンポイントアドバイス

赤ちゃんを丈夫に育てることは、健康な母体があってこそできることです。出産後も体の回復や母乳の分泌を良くするために栄養バランスのとれた食事が大切です。

体調の良くない時もできるだけ、主食・主菜・副菜を少しずつ食べる等、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

作り方

1.たらに塩、こしょうをふる。
2.セロリ、玉ねぎは粗みじん、にんにくはみじん切りにする。ホールトマトはつぶす。
3.フライパンに半量のオリーブ油を入れて熱し、小麦粉をふったたらを焼く。
4.焼き色がついたら取り出す。
5.残りのオリーブ油を加え、2を炒める。
6.ホールトマトと混ぜ合わせたAを加え、煮立ったらたらを入れる。
7.ふたをして約5分煮込み、塩、こしょうで味をととのえ、粉チーズとパセリをかける。

おすすめレシピ 02

鮭のチーズ焼き

エネルギー：209kcal
食塩相当量：1.4g

材料（2人分）

- ◆生鮭……60g×2切れ
- ◆にんじん……1/4本
- ◆玉ねぎ……中1個
- ◆ピーマン……1個
- ◆もやし……1/2袋
- ◆とろけるチーズ……40g
- ◆粒マスタード……小さじ2
- ◆塩……小さじ1/6
- ◆こしょう……少々
- ◆水……大さじ1

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事な栄養素です。

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。

作り方

1.鮭は塩・こしょうをふる。にんじんは輪切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは1cm幅に切る。もやしはひげ根を取る。
2.とろけるチーズと粒マスタードは混ぜておく。
3.フライパンに1の野菜ともやしを敷き、上に鮭を並べ、水を加え、蓋をして中火で6分程度蒸し焼きにする。
4.火が通り始めたら2のチーズを鮭の上に乗せ蓋をし、チーズを溶かす。
5.器に盛り付ける。

おすすめレシピ 03

エコマリネ

エネルギー：72kcal
食塩相当量：0.8g

材料（2人分）

- ◆カットわかめ……小さじ3
- ◆切り干し大根……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

食生活のワンポイントアドバイス

野菜には、体内の調節作用をおこなうビタミンやミネラルが多く含まれています。

野菜は1日350g、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。

作り方

1.カットわかめと切り干し大根をそれぞれ戻し、切り干し大根は食べやすい大きさに切って軽くゆでる。
2.玉ねぎ、赤黄ピーマンは薄切りにし、さっと茹でておく。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で和え、盛り付ける。

おすすめレシピ 04

具だくさんみそしる

エネルギー：81kcal
食塩相当量：0.9g

材料（2人分）

- ◆大根……1/15本（2cm分）
- ◆人参……約1/7本
- ◆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（1/3パック）
- ◆味噌……大さじ2/3

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7.0g未満です。妊娠高血圧症候群を予防するため、塩分のとり過ぎに注意しましょう。

また、今後の生活習慣病予防のためにも塩分は控えめにしましょう。

作り方

1.鍋に分量の水と昆布を入れ浸しておく。
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が30分くらい経ったら、大根、人参、じゃがいも、小揚げを入れ、ふたをして中火にかける。
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。
昆布は細かく切って、そのまま具材としていただいてもOK！
普段顆粒だしを使っている方は、今からだしのとり方をマスターしましょう♪