

産後の食生活

赤ちゃんがいる生活には慣れてきましたか？産後は、お母さんの体力の回復のため、またおっぱいのためにも栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。赤ちゃんのお世話で、お母さんの食事がつい後回しになっていませんか？しっかり食べましょうね。

○ まずは普段の食事をチェック！

	1日3回食事をしていますか。
	3回のうち、2食は主食、主菜、副菜がそろっていますか。

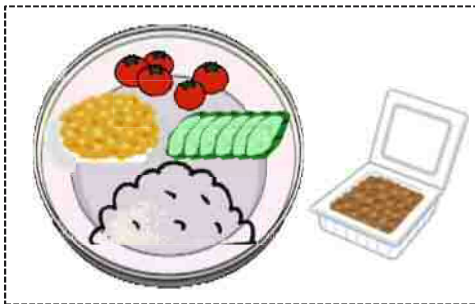
○ 栄養バランスをよくするためには？

基本は主食・主菜・副菜をそろえることです。



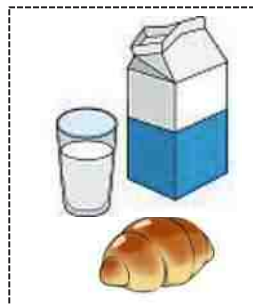
○ 1日の目安はどのくらい？

【1日の献立例 (およそ2000kcal)】



【朝食】

ごはん、スクランブルエッグ、納豆
トマト、きゅうり



【間食】

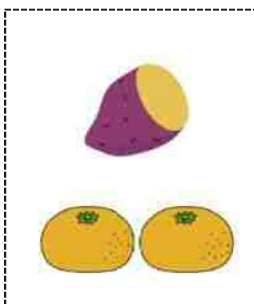
牛乳(コップ1杯)
ロールパン



野菜をたっぷり入れたり、野菜ジュースを添えると野菜を補えます！

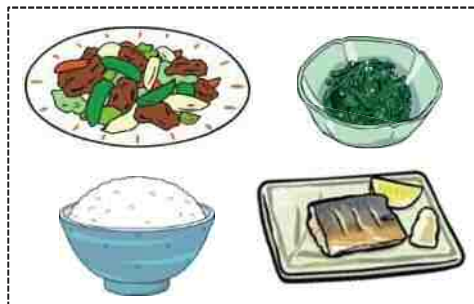
【昼食】

きつねうどん、ヨーグルト
野菜ジュース



【間食】

ふかしいも、みかん



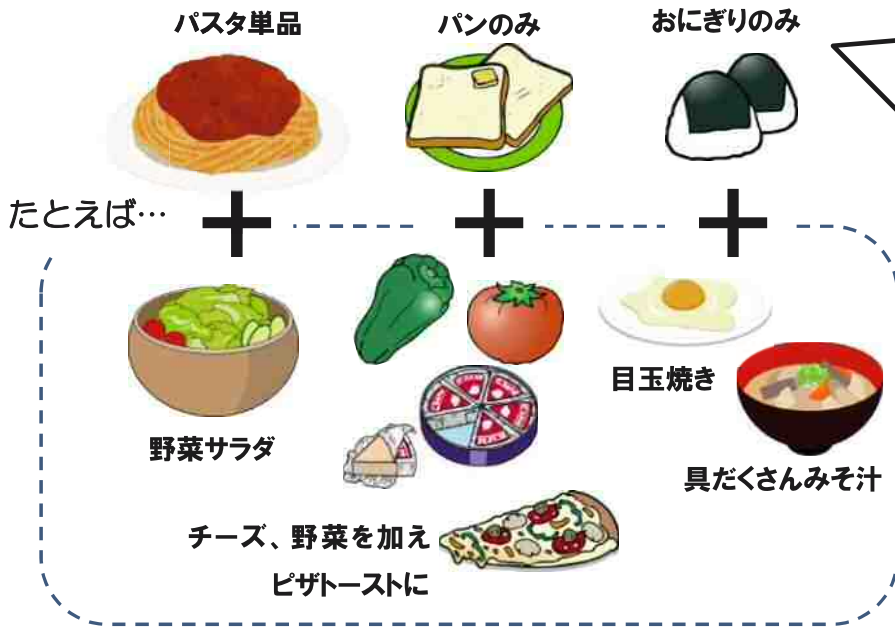
【夕食】

ごはん、豚肉の野菜炒め、
焼き魚(さば)、ほうれん草のごま和え

水分補給もお忘れなく



○ こんな工夫でバランスアップ



よくあるパターン

- ◎ 単品の料理で済ませる、主菜（おかず）がない、副菜（主に野菜）がない など
- ◎ ダイエットのためと思って… 野菜サラダのみ など

ひと工夫加えるだけで
簡単にバランスアップ!

○ 便利なものを色々活用

① ゆで野菜やゆで卵などまとめて作っておく、ミニトマトやチーズなど片手で食べられるものを常備すると便利



② 缶詰や冷凍食品、レトルト食品も常備しておくと便利



③ コンビニ食の利用

時にはお弁当やお惣菜…
お散歩がてら、コンビニ利用もいいかも(*^*)
いくつか組み合わせると、バランスも良くなります。

④ 料理キットや配食サービスの利用も

栄養を配慮した配食サービスや、材料とレシピが届く料理キットも便利



○ 間食のすすめ

ゆっくり食事がとれない場合もありますよね。そんな時は間食をするのもひとつの方法です。特に授乳中の方は、3食だけでは足りません。小さな食事の時間を作りましょう。