

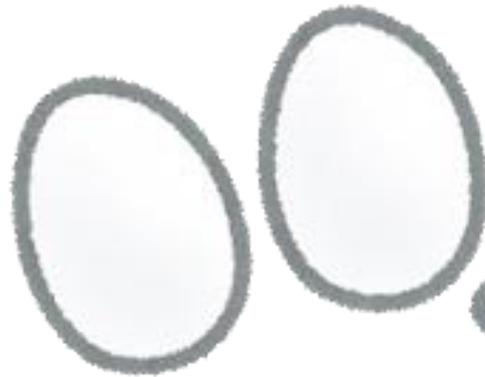
3 しっかりとりたい栄養素



良質のたんぱく質をとりましょう

いろいろな種類をまんべんなくとりましょう

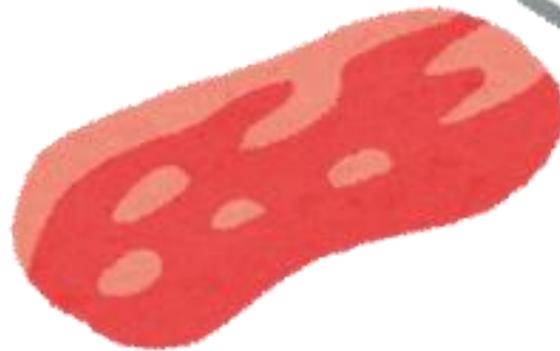
卵



大豆製品



肉



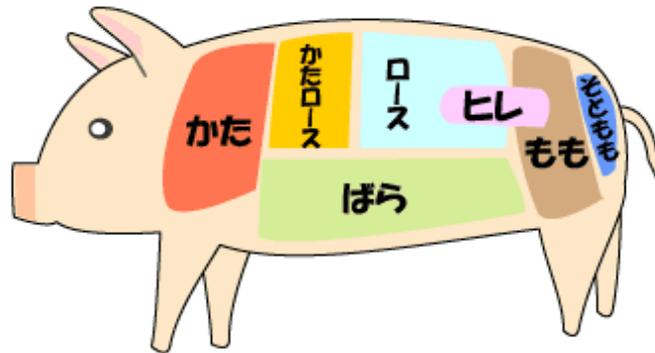
魚



脂質は適切な量をとりましょう

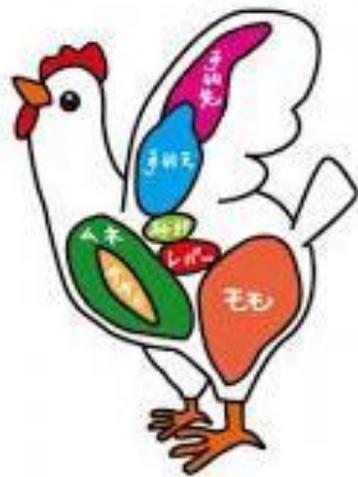
エネルギー源や細胞膜の成分になる。

豚肉



100g 当たり	エネルギー	脂質
ばら	366kcal	35.4g
ロース	248kcal	19.2g
もも	171kcal	10.2g
ひき肉	209kcal	17.2g

鶏肉



100g 当たり	エネルギー	脂質
もも (皮つき)	190kcal	14.2g
もも (皮なし)	113kcal	5.0g
ささみ	98kcal	0.8g
ひき肉	171kcal	12.0g

脂質は適切な量をとりましょう

洋菓子、スナック菓子は脂質が多いので
食べ方には注意しましょう。



ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう

◆1日に必要な量は…

⇒野菜350g以上

料理にすると
⇒小鉢5つ分



ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう

野菜は小皿、小鉢に
5つ分で約350g



具沢山の味噌汁



野菜の煮物



野菜サラダ



野菜炒め



青菜のごま和え

両手に3杯分で
約350g

1杯分は緑黄色
野菜にしてね!



生なら両手で3杯分
ゆでると片手で3杯分



ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう

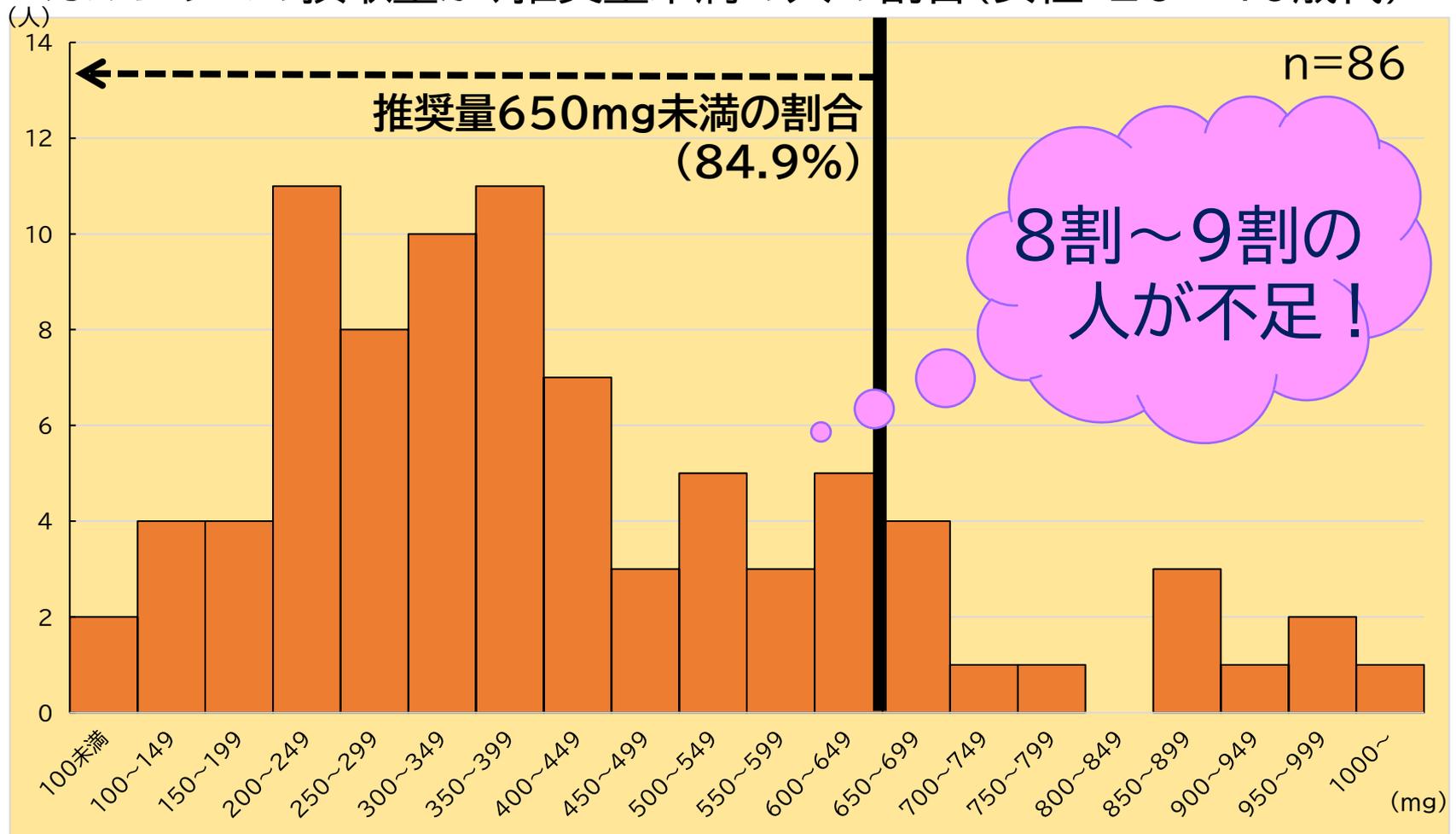
果物は
1日
200g程度

妊娠中期以降は
+100g



カルシウムを十分にとりましょう

カルシウムの摂取量が、推奨量未満の人の割合(女性:20~40歳代)



カルシウムを十分にとりましょう

カルシウムは骨や歯の基礎をつくる栄養素です。
不足しやすいので、積極的にとりましょう。

カルシウムの含有量

<p>牛乳200ml 227mg</p> 	<p>チーズ20g 126mg</p> 	<p>ヨーグルト100g 120mg</p> 	<p>ニボシ10g 220mg</p> 
<p>もめん豆腐100g 93mg</p> 	<p>カットわかめ5g 44mg</p> 	<p>小松菜70g 119mg</p> 	<p>成人女性の1日の カルシウムの目安 は650mgです。</p>

ビタミンDを十分にとりましょう

- ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける栄養素です。不足すると骨の病気のリスクが高まります。特に授乳中のビタミンD不足は母乳に含まれるビタミンDの減少にもつながり、赤ちゃんの骨に影響が出ることがあります。
- ビタミンDは食品から摂取するほか、紫外線によって皮膚で作られます。北海道は日照時間が短く、特に冬の紫外線量が少ないため、皮膚でビタミンDが作られにくく、不足が心配です。

<ビタミンDを多く含む食品>



<日光浴も大事>

バランスのとれた食事を
1日3食、しっかり食べ
ましょう

The illustration shows a woman in a brown top standing with her arms outstretched, basking in sunlight. The sun is depicted as a bright yellow circle with rays and small stars around it.



ビタミンDは脂溶性のビタミンで、尿と一緒に体外へ排出されませんので摂り過ぎに注意しましょう。
※サプリメントを利用する場合は医師や薬剤師にご相談ください。

4 鉄を十分にとりましょう ～貧血を予防するために～



鉄を十分にとりましょう

妊娠中は妊娠前の **約1.4倍** 鉄を摂取することが推奨されています。

非妊娠期

10.5mg

妊娠初期

8.5mg

妊娠中期・後期

14.5mg

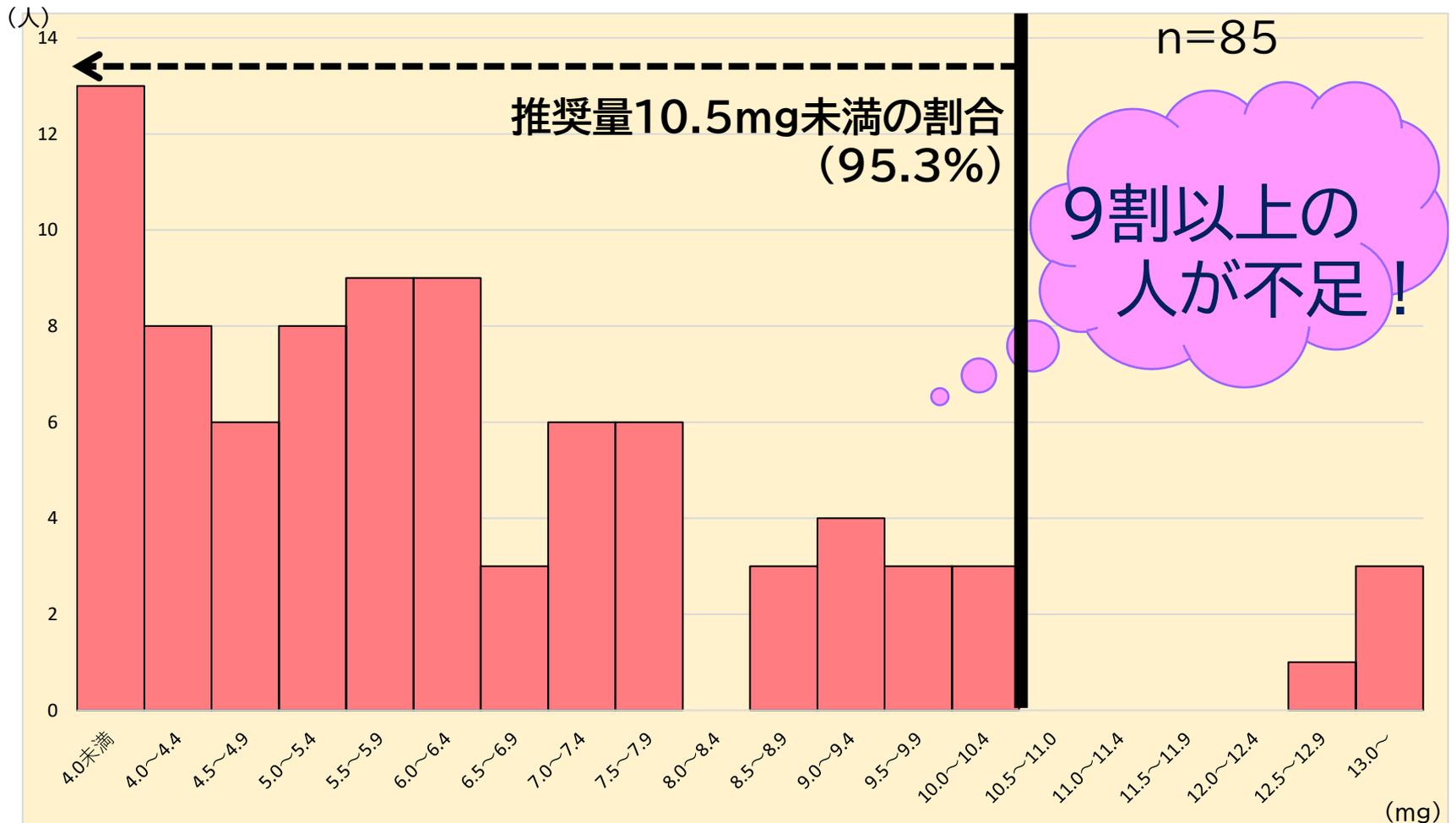
授乳期

8mg

※年齢によって数値が
やや異なります。

鉄を十分にとりましょう

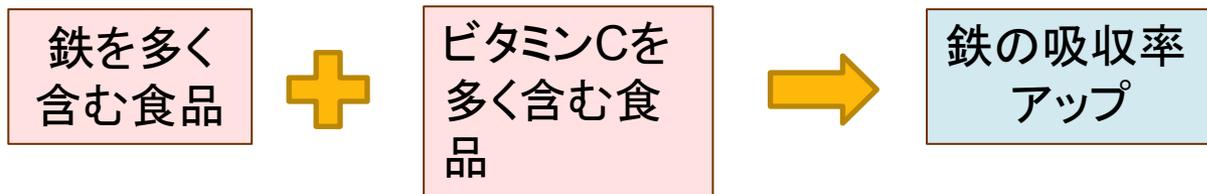
鉄の摂取量が、推奨量未満の人の割合(女性:20~40歳代)



令和4年札幌市健康・栄養調査結果より

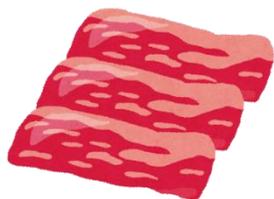
貧血予防のポイント

- 栄養のバランスのよい食事にとりましょう。
- 3食きちんと食べましょう。
- たんぱく質を多く含んだ食品を十分にとりましょう。
- 鉄を多く含んだ食品を十分にとりましょう。
- ビタミンCを多く含んだ食品を十分にとりましょう。
- コーヒー、紅茶、緑茶に含まれるタンニンは鉄の吸収率を低下させるため、食事と一緒にとることは控えましょう。



鉄を多く含む食品

- 動物性食品: 植物性食品と比較し、吸収率がよい。



さんま	1尾80g	1.1mg
さば	70g	0.8mg
あさりの水煮缶	30g	9.0mg
牛肉(肩ロース赤肉)	100g	2.4mg
卵	1個50g	0.8mg



- 植物性食品: 吸収率は劣るが、鉄の吸収を助けるビタミンCや赤血球の生成に必要な葉酸が補給できる。



なっとう	50g	1.7mg
もめん豆腐	100g	1.5mg
豆乳	200g	2.4mg
プルーン(乾)	50g	0.6mg
小松菜	1/3把70g	2.0mg
ごま	小さじ1	0.2mg

