

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してみましょう！

	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。



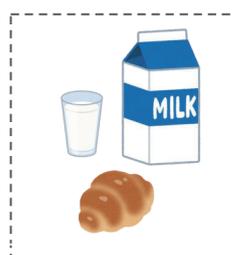
○ 1日の目安はどのくらい？

【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、サラダ



【間食】

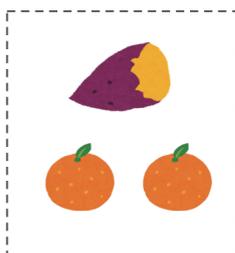
牛乳(コップ1杯)
ロールパン



【昼食】

きつねうどん、ヨーグルト
野菜ジュース

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！



【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、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

パスタ単品



パンのみ



おにぎりのみ



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

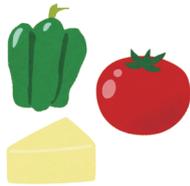
+

+

+



野菜サラダ



チーズ、野菜を加え
ピザトーストに



目玉焼き

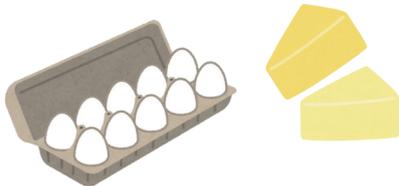


具たくさんみそ汁

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で便利



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(*^^)v
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

ゆっくり時間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。とくに授乳中の方は、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。

