



菊池市プレママ通信 第2号

R2. 7. 27

プレママのみなさん、こんにちは。家庭教育支援員の清田です。今回は、妊娠中に最も大切な「食」の話をしたしたいと思います。

～栄養バランスの良い食事を作るための献立～

お腹にいる時の赤ちゃんは、1年でグングン成長します。だから、妊娠中のママの栄養が、とても大切です。でも、栄養バランスの良い食事を毎日作るのは大変ですね。そこで、簡単にバランスの良い食事が作れる献立のポイントを紹介したいと思います。

1. 汁物を用意する

食事は、汁物があると栄養バランスが良くなります。玉ねぎとにんじんは、どこの家にもある野菜なので、それをベースに、キノコやわかめ、春雨、ベーコンなど、他の物をプラスして作ると簡単です。味付け次第で、和洋中華、何にでもなります。

2. 緑の濃い野菜をなるべく毎食一品入れる（妊婦は1日に両手いっぱい食べたい）

夏の旬野菜、オクラ、ピーマン、ゴーヤ、枝豆など、緑の物を1品いれましょう。緑の野菜には「葉酸」が多く含まれ、妊娠中は特に大事な栄養素です。海藻にも葉酸が多いので、緑の野菜がない時には、わかめサラダやひじきの白和えなどもいいですね。

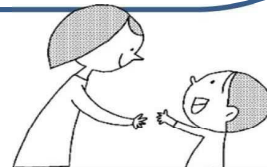
3. 生野菜、緑黄色野菜、根野菜、豆、キノコ、乾物などを使ってもう1品

ビタミンCや酵素は、生野菜、果物から取りましょう。夏は酢の物もお勧め。作っておくとすぐ出せます。また、根野菜や豆類に多い食物繊維は、善玉菌のえさになるので、少しずつでも毎日食べたいですね。大豆の五目煮、きんぴらごぼう、切り干し大根やカボチャ、里芋の煮物などを、「ローテーションで作る」と考えなくていいので楽です。煮物は2回分作って半分冷凍し、1週間後ぐらいに出すのもおすすめ。

4. メイン（タンパク質の料理）をがんばらない

1～3は、一つでもスキマ時間に作っておくと気持ちが楽です。夕食直前に、メインを作りましょう。それも、簡単に「焼くだけ」「煮るだけ」「蒸すだけ」「炒めるだけ」で作るといいですよ。豚肉や魚を味噌や塩こうじに漬けた物を焼いたり、鶏肉や魚をみりんや醤油で煮たりと、シンプルな料理で家事の負担を減らしましょう。（料理好きな人は、凝った料理を楽しんで下さいね。）

作るのがつらい日に作るメニューを決めましょう。例えば、ハヤシライス、牛丼、スパゲティなど。ポイントは、いつも家にある玉ねぎ、人参で簡単に作れる物を。そしてそれらは、日頃は作らない事です。赤ちゃんを産むのも、健康第一。毎日の食事に気をつけて過ごして下さい。応援しています。



家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
TEL 25-7232