

# 今から始める“栄養ケア”

妊娠を計画している方だけではなく、全ての方にとって健康な食習慣を身につけることは大切です。日々の食事をふりかえり、健康を維持しながら素敵な人生をおくりましょう。

## ● バランスのよい食事を心がけましょう

主食・主菜・副菜を揃えると自然とバランスがととのいます。



### 主食 (毎食 1 皿)

主に炭水化物の供給源となるごはん、パン、麺、パスタなどの穀類



### 副菜・汁物 (毎食 1~3 皿)

主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜などの料理



### 主菜 (毎食 1 皿)

主にたんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆製品など



乳製品や果物も、積極的ににおやつなどに取り入れましょう。



## ● 葉酸を積極的に摂取しよう

妊娠前から妊娠初期にかけて、葉酸というビタミンをしっかり摂ることで、赤ちゃんの「神経管閉鎖障害」の予防につながります。妊娠を希望する方は特に緑黄色野菜などからしっかり葉酸を摂取しましょう。

### <1 日の葉酸摂取の推奨量>

**通常の食事からの葉酸 240μg** + **サプリメント・強化食品からの葉酸 400μg**

ただし、サプリメントを摂取する場合 1 日の葉酸摂取量が 1000μg を超えないようにしましょう。

参考：「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」（厚生労働省 2021 年 3 月）



妊娠に関わらず、葉酸の摂取には動脈硬化や認知症のリスクを減らし、健康寿命をのばすなどのメリットがあります。普段から積極的に摂取しましょう。

### 葉酸を多く含む食材

葉酸は、ブロッコリーやほうれん草などの緑黄色野菜や、納豆などの大豆製品、牛や豚のレバーなどに多く含まれています。



**ブロッコリー**  
電子レンジ加熱  
(小鉢 1 皿 50g)  
葉酸：80μg



**ほうれん草**  
炒めもの  
(小鉢 1 皿 80g)  
葉酸：120μg



**ゆで枝豆**  
(可食部 30g)  
葉酸：78μg



**納豆 (40g)**  
葉酸：48μg



**レバー炒め**  
(レバー 30g 使用)  
葉酸：353μg (牛の場合)  
296μg (豚の場合)

### 効率よく「葉酸」をとる工夫

#### 蒸し物、炒め物、スープなどがおすすめ

葉酸は水に溶けやすいため、茹でるとある程度茹で湯へ流れ出てしまいます。葉酸の損失をできるだけ少なくしたい場合は、茹でずに蒸し物や炒め物がおすすです。また、葉酸が溶け出した湯や煮汁をむだなくとれるスープもよいでしょう。



茹でる



炒める

