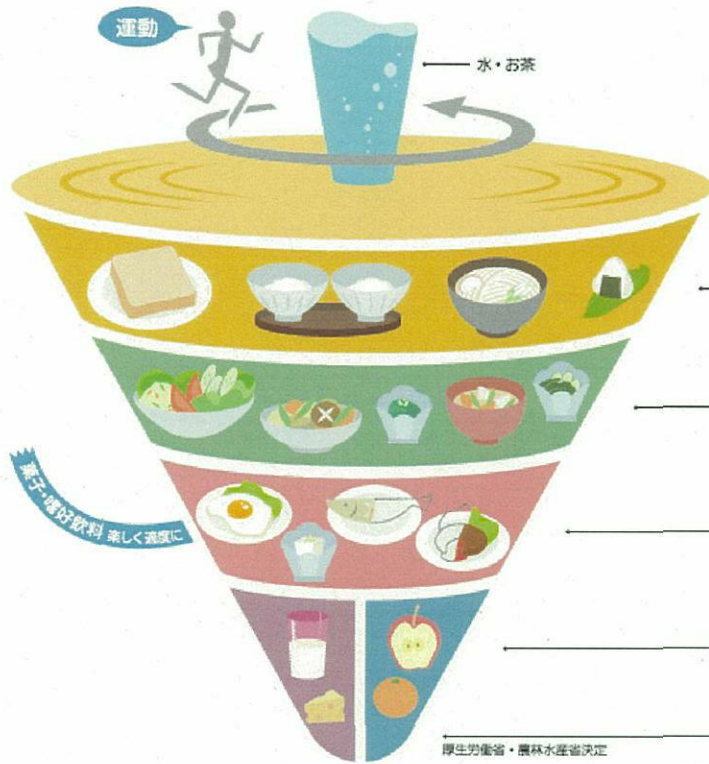


妊産婦のための「食事バランスガイド」(案)



*このイラストの料理例を合わせるとおよそ2,000~2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(20~69歳女性)の身体活動レベル「ふつう(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。

1日分

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

妊娠中期の方	妊娠末期授乳期の方
+1	+1
+1	+1
+1	+1
+1	+1
+1	+1

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯	= おにぎり1個	= 食パン1枚	= ロールパン2個
1.5つ分 = ごはん中盛り1杯	2つ分 = うどん1杯	= もりそば1杯	= スパゲッティ
1つ分 = 野菜サラダ	= きゅうりとわかめの酢の物	= ほうれん草の味噌汁	= ほうれん草のお浸し
2つ分 = 野菜の煮物	= 野菜炒め	= 手の届くころがし	= きのこソテー
1つ分 = 冷奴	= 納豆	= 目玉焼き	= 2つ分 = 焼き魚
3つ分 = ハンバーグステーキ	= 豚肉のしょうが焼き	= 鶏肉のから揚げ	= 魚の天ぷら
1つ分 = 牛乳コップ半分	= チーズ1かけ	= スライスチーズ1枚	= ヨーグルト1/2カップ
2つ分 = 牛乳瓶1本分			
1つ分 = みかん1個	= りんご半分	= かき1個	= 梨半分
	= ぶどう半房	= 桃1個	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

厚生労働省および農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」(2005年作成)に、食事摂取基準の妊娠期・授乳期の付加量を参考に一部加筆。

非妊娠時における望ましい食事のバランスが達成され、さらに、妊娠中期の方は青枠内、妊娠末期・授乳期の方は赤枠内の付加量をそれぞれ補う必要があります。