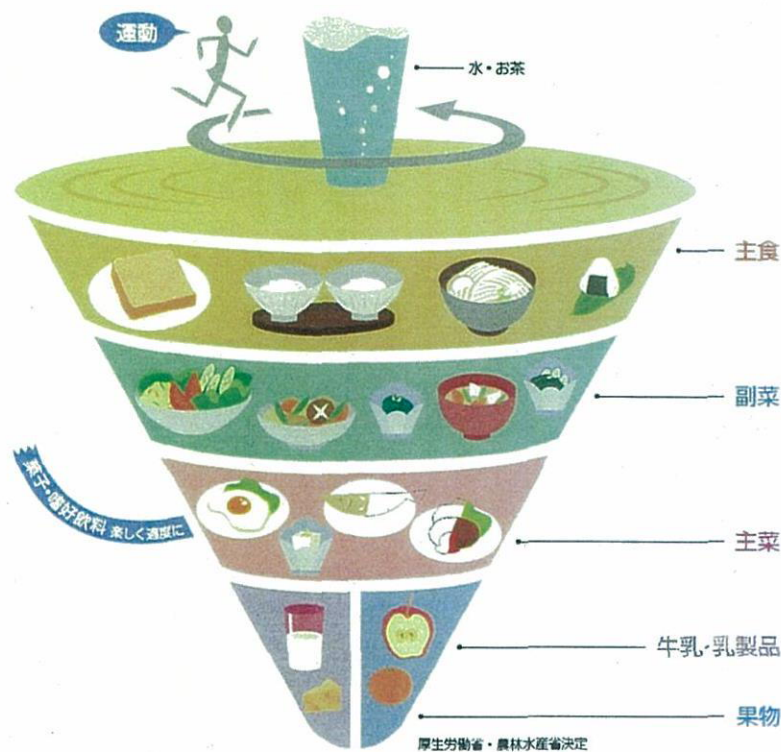


妊産婦のための食事バランスガイド



	1日分付加量			
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
主食	5~7 つ(SV)	—	—	+1
副菜	5~6 つ(SV)	—	+1	+1
主菜	3~5 つ(SV)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	—	—	+1
果物	2 つ(SV)	—	+1	+1

料理例

1つ分 = ごはんの盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはんの盛り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お味噌汁 = 鶏肉と野菜の炒め物 = ひじきの煮物 = 味噌 = きのみコンポート

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = きのこ焼うどん

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 白玉焼き豆腐 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとわかめの刺身

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

1つ分 = 牛乳1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パック 2つ分 = 牛乳1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = ひき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

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補う必要があります。

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。
非妊娠時・妊娠初期(20~49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。

! 食塩・油脂については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

厚生労働省及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)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