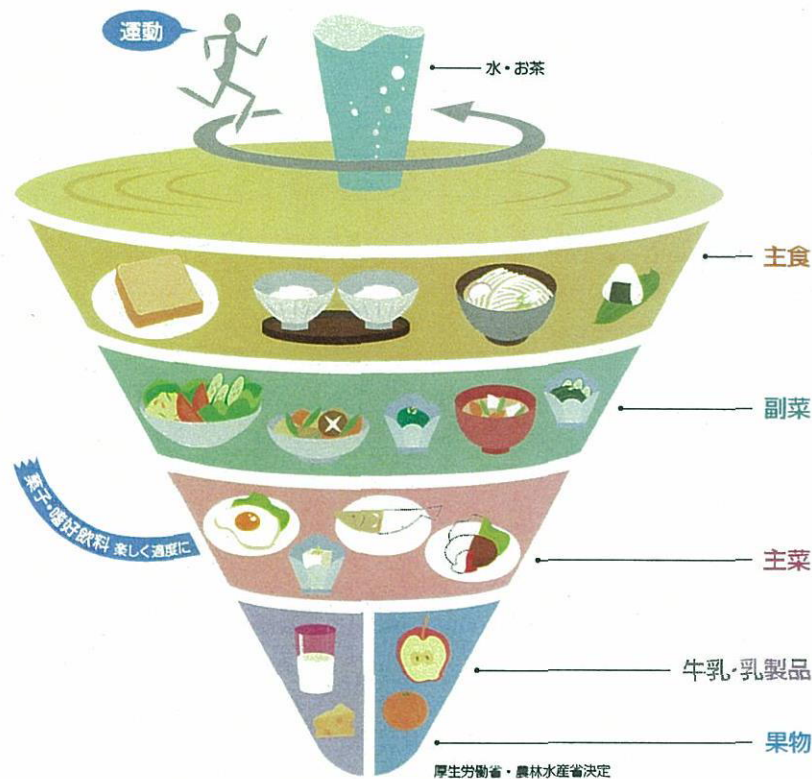


妊産婦のための食事バランスガイド



	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 = 肉たくあん = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きめこソース
2つ分 =	野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
1つ分 =	冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿
2つ分 =	焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身
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 = 柿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

4. 参照データ

(1) 「食事バランスガイド」

現行の料理データベースに基づく料理区分別栄養価の参照用リスト

< 中央値を採用した場合 >

中央値	n数	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄
1:主食	16	213	5.9	2.5	37.1	69	18	0.5
2:副菜	35	93	3.0	4.3	8.6	288	27	0.6
3:主菜	22	102	6.4	5.5	2.6	138	14	0.5
4:牛乳・乳製品	3	67	3.6	3.8	4.8	125	110	0.1
5:果物	6	54	0.4	0.1	14.5	145	6	0.1

中央値	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維総量	食塩
1:主食	1	0.06	0.03	0	0	1	0.9
2:副菜	56	0.07	0.06	13	1	2	0.9
3:主菜	13	0.04	0.08	2	25	0	0.6
4:牛乳・乳製品	38	0.02	0.12	0	12	0	0.2
5:果物	2	0.03	0.01	6	0	1	0.0

< 平均値を採用した場合 >

平均値	n数	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄
1:主食	16	213	5.7	4.8	36.0	92	18	0.6
2:副菜	35	93	2.9	4.4	10.7	320	43	0.9
3:主菜	22	93	6.7	5.7	2.8	148	17	0.6
4:牛乳・乳製品	3	64	3.8	3.1	5.0	96	112	0.1
5:果物	6	52	0.4	0.1	13.8	147	8	0.1

平均値	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維総量	食塩
1:主食	10	0.05	0.05	0	7	1	1.0
2:副菜	90	0.08	0.08	16	8	2	0.9
3:主菜	23	0.06	0.10	4	51	0	0.6
4:牛乳・乳製品	30	0.02	0.12	0	10	0	0.3
5:果物	21	0.04	0.02	20	0	1	0.0