

妊娠中のお食事

◎ 体重管理のポイント

- ① 1日3回（朝・昼・夜）規則正しく食べる
- ② 主食・主菜・副菜をバランス良く摂取する
- ③ 遅い時間（就寝前3時間）に食事をしない
- ④ よく噛んで食べる（最低20分）
- ⑤ 食べる順番に気を付ける（副菜→主菜→主食）

◎ 糖尿病 食物繊維

緑黄色野菜 きのこ類 海藻類 雑穀 根菜類

★たべる順番は、野菜から食べよう！
★1日3回規則正しくたべましょう！

◎ 高血圧 カリウム

緑黄色野菜 いも類 果物

【摂りすぎ注意】
漬物 加工食品 冷凍食品 汁物

減塩 酸味を利用しよう！

◎ 貧血 鉄分

たまご 赤身のお肉 大豆製品 小松菜 あさり

★ビタミンCと一緒に摂ると吸収率UP↑
★コーヒー・紅茶・緑茶（タンニン）吸収率DOWN↓

◎ 便秘

発酵食品 海藻類 きのこ 果物

★ヨーグルト（乳酸菌）は毎日摂取しよう
★水分もしっかり摂ろう（1日2L）

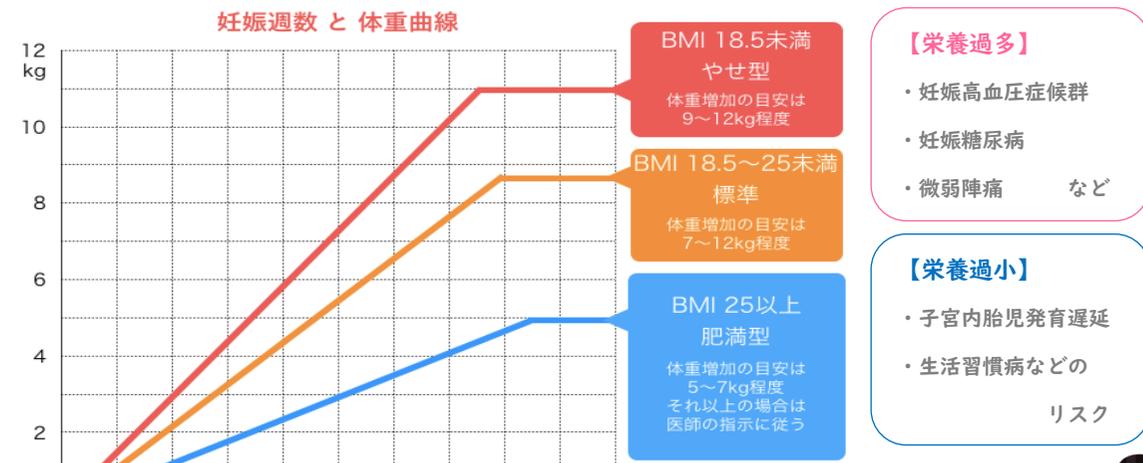
◎ おすすめの間食

ナッツ類 野菜チップス 小魚いりこ 寒天ゼリー

★できるだけシンプルなものを選ぼう
★夜遅くの時間帯には気を付けよう

BMI（肥満指数）を計算しよう！ ※150cmの場合は1.5で計算しよう。

$$\text{体重(kg)} \div \text{※身長(m)} \div \text{※身長(m)} = \text{あなたのBMI}$$



18.5未満	9~12kg	0.3~0.5kg/週
18.5~25未満	7~12kg	0.3~0.5kg/週
25以上	5~7kg	個別対応

管理栄養士からの栄養指導も行っております。ご希望の方はお声かけ下さい