

♡「食」から「健康」♡ サポートブック

～これからママになるあなたや子育てママに届ける～



企画 徳島県、徳島県食生活改善推進協議会（監修可食生活改善推進協議会）
レシピ監修 藍住町食生活改善推進協議会
参考資料 妊産婦のための食生活指針、日本人の食事摂取基準 2015



-目次-

- ・「食」から「健康」♡サポート情報 2-6P
- ・簡単温ぜすし 7P
- ・枝豆ごはん 8-9P
- ・ヘルシーおかゆ 10P
- ・キャベツとアスパラの昆布茶炒め 11P
- ・スロッコリーとチーズのサラダ 12P
- ・きのこのレンジ蒸し 13P
- ・ピーマンのじゃこ炒め 14P
- ・ほうれん草と納豆のオムレツ 15P
- ・お料理の知恵袋 16-18P

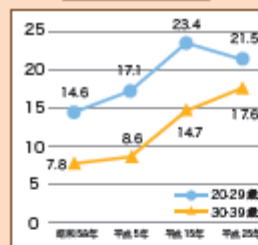
妊娠前から、 健康なからだづくりを!

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか?
健康な子どもを生み育てるためには、妊娠前から
バランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう!

若い女性の
体格の現状

20歳代及び30歳代の女性における
「低体重(やせ)」の者の割合が増加!

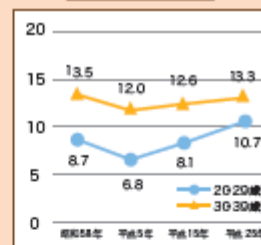
やせ



「低体重(やせ)」による
妊娠・出産への影響

赤ちゃんの低体重や
子宮内胎児発育遅延、
切迫流産や早産、貧血等の
リスクが高まります。

肥満



「肥満」による
妊娠・出産への影響

妊娠糖尿病や巨大児分娩、
帝王切開、
妊娠高血圧症候群等の
リスクが高まります。

🌸 日頃から毎日の体重測定を習慣化し、
🌸 適正な体重管理につなげましょう! 🌸

妊娠中の食事について

妊娠中は、母体に必要な量が増えるほか、胎児の発育に必要な量も加わるので、カロリー(エネルギー)を多く摂る必要があります。妊娠前の体格別に、目安となる体重増加量(推奨体重増加量)があるので、参考にしましょう!

望ましい体重増加量は?

妊娠前の体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m) = BMI

やせ型 BMI=18.5未満

目安: +9~12kg 程度

標準型 BMI=18.5~25未満

目安: +7~12kg 程度

肥満型 BMI=25以上

おおよそ5kgが目安

医師に相談して指示に従いましょう!

● 体重増加量が著しく少ないと

赤ちゃんの低体重や切迫流産や早産のリスクが高まります。


● 体重増加量が著しく多いと

前期破水や妊娠高血圧症候群等のリスクが高まります。

妊娠前も妊娠中も、「バランス」の良い食事を!

- ・ 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を!
- ・ 主食は毎食欠かさず、副菜は特に不足しがちなので、できるだけ意識的に毎食1~2皿摂りましょう!

食事バランスガイド



1日分	料理例	付加量
■主食(ごはん・パン・麺等) 5~7割 (3~7割)	おにぎり1個、食パン1枚、うどん12食	中量 0
■副菜(野菜・いも・豆(大豆料理等)) 3~6割 (3~6割)	野菜料理小鉢1皿分	中量 +1
■主菜(肉・魚・卵(大豆料理等)) 3~5割 (3~5割)	鶏肉1パック(薄1割) 魚料理(焼き魚、刺身等) 肉料理(ハンバーグ、肉巻き等)	中量 +1
■牛乳・乳製品 2割 (2割)	ヨーグルト1個 牛乳1本	中量 0
■果物 2割 (2割)	みかん1個、バナナ1本 リンゴ1個	中量 +1

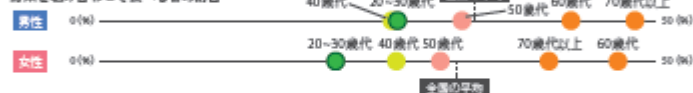
※食品摂取量の目安は、1食あたりです。

若い世代の食事バランスの現状 平成25年国民健康栄養調査結果

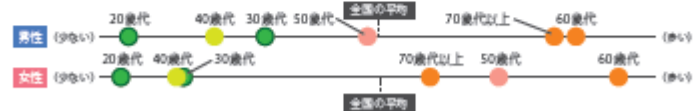
食事バランス 20歳代及び30歳代の食事バランスがとれていない!

3食ともに穀類と魚介類・肉類・卵・大豆(大豆製品)と

野菜を組み合わせる者の割合



1日の野菜摂取量 20歳代及び30歳代の野菜摂取量が少ない!



不足しがちな「栄養素」は？

葉酸

新しい赤血球を作ったり、胎児の神経管閉鎖障害発症リスクを減らすことができると考えられています。
妊娠の1か月以上前から妊娠3か月までの間、
食品からの摂取 通常 240 μ g/日(妊娠中+240 μ g/日)に加えて、
栄養補助食品から400 μ g/日の摂取をおすすめしています。
ただし、栄養補助食品(サプリメント等)による摂取が、1日1,000 μ gを
超えないように摂り過ぎに注意しましょう！
100gあたりに含まれる葉酸の量

ほうれん草	210 μ g	アスパラ	190 μ g	ブロッコリー	210 μ g
小松菜	110 μ g	枝豆	320 μ g	納豆	120 μ g

鉄

赤血球を作るために必要な栄養素であり、妊娠中には、約2倍必要です。
できるだけ、普通の食事から摂れるよう、
鉄が多く含まれる食品をメニューに加えるよう心がけましょう！
※18～29歳女性 月経なし60mg/日、月経あり10.5mg/日
100gあたりに含まれる鉄の量

ほうれん草	20mg	あさり	37.8mg	枝豆	2.7mg
小松菜	2.8mg	牛ヒレ肉	2.8mg	厚揚げ	2.6mg

カルシウム

妊娠中に限らず日本人に不足しがちな栄養素であるため、
普段から意識して、積極的に摂取するようにしましょう！
※18歳以上女性 650mg/日
100gあたりに含まれるカルシウムの量

牛乳	110mg	高野豆腐(1枚)	130mg	厚揚げ	240mg
ヨーグルト	120mg	納豆	90mg	乾燥ひじき(5g)	170mg

注意!!

サプリメントや錠剤型の食品は、体積・香り・味を感じないまま
摂ってしまうので、気づかぬうちに過剰摂取になる可能性があります。

妊娠中の栄養はできるだけ普通の食事から摂るよう心がけ、
どうしても食事から摂れない場合や欠乏症等が疑われる場合は、
必ず医師に相談しましょう！

簡単混ぜずし

野菜量 50g



バランスよく食品がとれるおすしを簡単に！
ほんのりと香るお酢に食がすすみます！

きゅうり 1本 約100g



鮭 1切れ 約50g



栄養価 *check!*

■ エネルギー	: 488kcal
■ たんぱく質	: 17.4g
■ 脂 質	: 17.8g
■ 炭水化物	: 61.0g
■ 塩 分	: 1.6g
■ カルシウム	: 89mg
■ 鉄	: 21mg
■ ビタミンC	: 7mg
■ 葉 酸	: 57 μ g

※栄養価は1人分です。

材料(1人分)

米	70g (1/2合)
ずし酢	大きじ1
鮭	25g (1/2切れ)
きゅうり	50g (1/2本)
塩	ひとつまみ
卵	50g (1個)
マヨネーズ	大きじ1
すり白ごま	大きじ2

作り方

- ごはんを炊き、温かいうちにずし酢を合わせる。
- 鮭は焼いてから、ほぐしておく。きゅうりは輪切りにして、
粗でもみ、水気を切る。卵は溶きほぐし、マヨネーズを加え、
いり卵にする。
- ずし飯にすり白ごまを混ぜたら、鮭、きゅうり、卵を加え、
さらに混ぜ合わせ、お皿に盛ったら完成！

枝豆ごはん

野菜量 50g



枝豆には葉酸が豊富に含まれています！
炊いたごはん混ぜるだけのラクラクごはん！

枝豆 ①20粒 約29g
②1粒 約130g



栄養価 *check!*

■ エネルギー	: 329kcal
■ たんぱく質	: 99g
■ 脂質	: 44g
■ 炭水化物	: 60.5g
■ 塩分	: 0.2g
■ カルシウム	: 52mg
■ 鉄	: 1.7mg
■ ビタミンC	: 14mg
■ 葉酸	: 167μg

※栄養価は1人分です。

材料(1人分)

ごはん	150g (茶碗1杯)
枝豆 (きやから出して)	50g
昆布茶	小さじ1/2
ごま	小さじ1/2

作り方

1. 枝豆をゆでる。
2. ごはんに枝豆、昆布茶、ごまを加え混ぜる。
3. 器に盛ったら完成！

ちよつとひと工夫

枝豆のおいしい茹で方

STEP 1



フライパンにキッチンペーパーを敷き、水40～50ccを入れて、その上に枝豆をのせる。

STEP 2



上から塩小さじ1程度ををふり、フタをして7～8分加熱する。

出来上がり!



MEMO

枝豆の端を切り落とすことで、豆に塩味がつきやすくなったり、見た目もきれいに仕上がりますよ。
一手間加えることも大切です。

ヘルシーおかゆ

野菜量 70g



心も身体もあつたまるヘルシーなおかゆ。
食欲がない時も、食が進む一品です！

ちょっとひと工夫

ほかに、こんなアレンジも！

- 上のレシピに固形コンソメとバターを加えると、リゾットに。
だしの素を加えれば、和風リゾットにも！
- ブロccoliのかわりに、小松菜やチンゲン菜、三つ葉などでもOK！みじん切りにした玉ねぎやにんじんを加えても！

栄養価 *check!*

■ エネルギー	: 216kcal
■ たんぱく質	: 14.5g
■ 脂 質	: 5.4g
■ 炭水化物	: 27.5g
■ 塩 分	: 0.9g
■ カルシウム	: 170mg
■ 鉄	: 8.4mg
■ ビタミンC	: 85mg
■ 葉 酸	: 160μg

※栄養価は1人分です。

作り方

1. ブロccoliは一口大に切る。
鍋に水を沸かして鮭、あさり、ブロccoliを入れて煮る。
2. 鍋に牛乳を加え、ごはんを入れて弱火で煮込み。
塩、コショウで味を調える。
3. 器に盛ったら完成！

材料(1人分)

ごはん	50g(茶碗1/2杯)
鮭	12.5g(1/4切れ)
あさり(水煮)	20g
ブロccoli	70g
水	100cc
牛乳	103cc
塩・コショウ	少々

09

©Shoku kara kenko support book

キャベツとアスパラの昆布茶炒め

野菜量 105g



昆布茶を加えて、いつもの味にひと工夫！
味付に昆布茶を加えて、旨味アツス！

キャベツ 1枚約50g
1玉約110g



アスパラ 1束約150g



栄養価 *check!*

■ エネルギー	: 101kcal
■ たんぱく質	: 5.1g
■ 脂 質	: 7.0g
■ 炭水化物	: 5.8g
■ 塩 分	: 1.0g
■ カルシウム	: 41mg
■ 鉄	: 0.6mg
■ ビタミンC	: 45mg
■ 葉 酸	: 116μg

※栄養価は1人分です。

材料(1人分)

キャベツ	75g(1~2枚)
アスパラ	30g(2本)
スライスハム	20g(1枚)
油	小さじ1
昆布茶	小さじ1

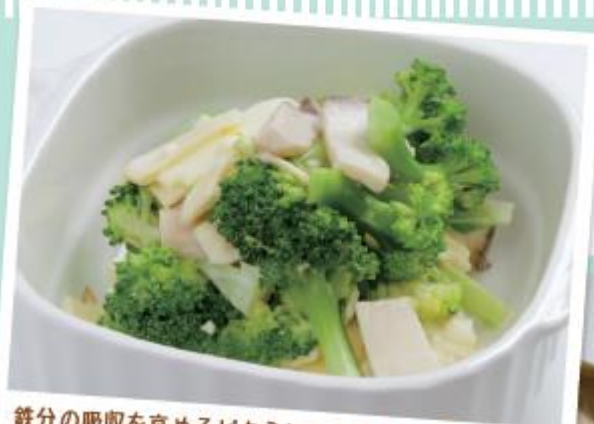
作り方

1. キャベツは一口大に切る。アスパラは斜め切り。
スライスハムは半分にし、1cmに切る。
2. フライパンに油を熱し、キャベツ、アスパラ、
スライスハムを炒める。
3. キャベツがしんなりしたら昆布茶を加え、ひと混ぜして
火を止める。
4. お皿に盛って完成！

©Shoku kara kenko support book 10

ブロッコリーとチーズのサラダ

野菜量 50g



ブロッコリー 1個約10g



エリンギ 中1本約30g
1パック約100g

鉄分の吸収を高めるビタミンCが豊富なブロッコリー。
ドレッシングに発酵食品を活用!

ちよっとひと工夫

おてがる時短テク!

- ブロッコリー、エリンギの加熱は、電子レンジを使うと、より手早く仕上げることができますよ!

me2mo

栄養価 check!

■ エネルギー	: 139kcal
■ たんぱく質	: 8.6g
■ 脂質	: 9.9g
■ 炭水化物	: 6.9g
■ 塩分	: 1.0g
■ カルシウム	: 150mg
■ 鉄	: 0.9mg
■ ビタミンC	: 84mg
■ 葉酸	: 180μg

※栄養価は1人分です。

材料(1人分)

ブロッコリー	70g
エリンギ	30g(中1本)
スライスチーズ	18g(1枚)

プレーンヨーグルト	小さじ1弱
味噌	小さじ1/4
マヨネーズ	大さじ1/2
塩・コショウ	少々

作り方

1. ブロッコリーを小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切り、スライスチーズは1cm幅の短冊切りにする。
2. 熱湯でブロッコリーを2分ゆで、エリンギを加えてきつと火を通してざるにとり、水気を切って、手早く冷ます。
3. Aをよく混ぜ合わせ、2とチーズを混ぜ合わせた上にかければ完成!

きのこのレンジ蒸し



きのこづくしでしっかり食物繊維!
電子レンジで簡単調理!

しめじ 1個約100g



しいたけ 1個約15g



栄養価 check!

■ エネルギー	: 46kcal
■ たんぱく質	: 3.1g
■ 脂質	: 2.0g
■ 炭水化物	: 6.9g
■ 塩分	: 0.4g
■ カルシウム	: 3mg
■ 鉄	: 0.7mg
■ ビタミンC	: 7mg
■ 葉酸	: 52μg

※栄養価は1人分です。

材料(1人分)

生しいたけ	30g(2枚)
しめじ	30g(1/3個)
えのきだけ	40g(1/2個)
すだち	1/2個

A 酒	大さじ1/2	しょうゆ	小さじ1/2
バター	小さじ1/2	コショウ	少々

作り方

1. 生しいたけはかさと軸に分け、かさは十字に、石づきは縦に切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。えのきだけは根元をおとし、半分に分ける。
2. 耐熱ボールにきのこAを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分程加熱する。
3. 軽く混ぜ合わせ、お皿に盛り、すだちを添えたら完成!

ピーマンのじゃこ炒め

野菜量 70g



ピーマンがたっぷり食べられる一品！
ピーマンのビタミンCはレモン果汁より多いです！



ピーマン 1個(中) 約30g

ちょっとひと工夫

ほかにも、こんな組合せもおすすめ！

- 青菜(ほうれん草、小松菜、ちんげん菜など) + ちりめん
- にんじん + ちりめん
- ピーマン + 桜えび

orange recipe

栄養価 check!

■ エネルギー	: 69kcal
■ たんぱく質	: 30g
■ 脂 質	: 43g
■ 炭水化物	: 49g
■ 塩 分	: 0.8g
■ カルシウム	: 35mg
■ 鉄	: 0.4mg
■ ビタミンC	: 53mg
■ 菜 酸	: 24μg

※栄養価は1人分です。

材料(1人分)

ピーマン	70g (3個)
ちりめん	5g (大きじ1)
ごま油	小さじ1
めんつゆ(ストレート)	大きじ1

作り方

1. ピーマンはヘタと種を除いて細かく切る。フライパンにごま油を熱し、ピーマンを炒める。
2. ピーマンがしんなりしてきたら、ちりめんを加えてめんつゆで味付けする。
3. お皿に盛りつけて完成！

ほうれん草と納豆のオムレツ

野菜量 70g



納豆が苦手な方も、ほうれん草と炒めることで、
おいしく食べられます！



ほうれん草 1束 約240g



納豆 1パック 約40g

ちょっとひと工夫

アレンジメニュー

- 炒り卵やキッシュなどアレンジしてもおいしくいただけます！

memo

栄養価 check!

■ エネルギー	: 180kcal
■ たんぱく質	: 12.3g
■ 脂 質	: 12.3g
■ 炭水化物	: 4.3g
■ 塩 分	: 0.5g
■ カルシウム	: 96mg
■ 鉄	: 3.0mg
■ ビタミンC	: 25mg
■ 菜 酸	: 190μg

※栄養価は1人分です。

材料(1人分)

ほうれん草	70g (1/4 本)
納豆	10g (1/4 パック)
卵	70g (1.5 個)
牛乳	大きじ1
バター	小さじ1
塩・コショウ	少々

作り方

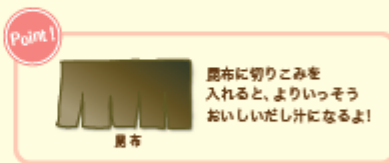
1. ほうれん草はゆでて水にさらし、水気をしぼり3cm長さに切る。
2. ボールに卵を割りほぐし牛乳と混ぜ合わせる。
3. フライパンにバターを溶かし、ほうれん草と納豆を炒め、コショウで味を調える。
4. 3に卵を流し込み、形を整えながら火を通す。
5. お皿に盛りつけて完成！

＼知っておきたい/ お料理のキホン

◆ だしのとり方

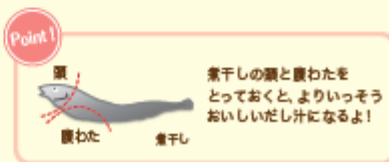
■ 昆布かつおだし

1. 昆布(10cmくらい)は、ふきんで汚れをふいてみずにつけておく。
2. 火にかけて、沸騰する前に昆布を取り出し、かつお節を加え、1~2分煮出して火を止める。
3. かつお節が沈んだら、こし器でこす。



■ 煮干しだし

1. 煮干し10尾くらいを水につけておく。
2. 1~2分沸騰させて火を止め、少しさましてからこす。



◆ 粉末だしの作り方

■ かつおぶし

1. かつお節を電子レンジで30秒~1分加熱し、水分をとばす。
2. ミキサーに30秒くらいかけ、粉末にする。

■ いらいこ

1. いらいこの頭と腹わたをとり、電子レンジで30秒~1分加熱し、水分をとばす。
2. ミキサーに30秒くらいかけ、粉末にする。

◆ 合わせ酢の作り方

種類	材料
2杯酢	酢：薄口しょうゆ 1：1
3杯酢	酢：薄口しょうゆ：みりん 1：1：0.5~1
4杯酢	3杯酢+だし汁+砂糖(少々)
南蛮酢	4杯酢+唐辛子+ごま油

＼知っていると役立つ/ お料理のワンポイント

- 豆腐の水切り 豆腐をペーパータオルで包んで、電子レンジで約2分加熱する。出た水分をタオルが吸い取る。
- 干し椎茸を戻す 干し椎茸を早く戻したい時は、傘の部分を上にして水に浸し、ラップをして2~3分加熱する(軸を先にとっておく)。肉厚のものは、水に砂糖をひとつまみ入れると早く戻る。
- 切り干し大根を戻す 切り干し大根は、ざっと水洗いして汚れを落とし、耐熱容器に入れて水をかぶるくらいに注ぎ、ラップをかぶせ、電子レンジで3分加熱する。
- サバのようにくせのある臭いの強い魚を煮る 梅干しを1つ入れると、臭いもとれ、身くずれなくやわらかく煮える。
- 大根を煮る 鍋にひとつまみの米を入れると、苦みがとれておいしく煮える。
- 湿った食塩 米20粒くらいと一緒にフライパンで煎ると、さらさらになる。
- 肉の臭みを取るには レバー・・・ 1カップの水に小さじ1の塩を入れ、1~2時間浸す。あとで軽くもみ洗いと、臭みはとれる。

お茶の代わりにジュースを飲んでいませんか?

飲み物の
エネルギー量を
知ろう!!

飲み物のエネルギー量をスティックシュガーで表わすと?

スティックシュガー1本(3g)の
エネルギーは12kcal

炭酸入りジュース(500ml)	→	約20本分
ミルクティー・カフェラッタ(500ml)	→	約15本分
果汁100%ジュース(500ml)	→	約18本分

※例えば、
「炭酸入りジュースを500ml飲むと、スティックシュガー19本食べるのと同じカロリー」になります。

＼あると便利／
食品の重量表
～計量カップとスプーン～

【計量カップ・スプーンによる重量(g)】

食品	計量杯(容量)		
	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酢・酒	6	18	236
しょうゆ	6	18	230
みりん			
みそ			
砂糖	6	9	130
食塩	3	18	240
油・バター・フード	6	12	180
小麦粉	4	9	110
パン粉(生)	1	3	40
片栗粉	3	9	130
粉ゼラチン	3	9	130
スキムミルク	2	6	90
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	17	-
マヨネーズ	4	12	190
ごま	3	9	130
ココア	2	6	90
カレー粉	2	6	80
精白米	-	-	150
ご飯	-	-	120
煮干し	-	-	40
かつお節	-	-	10

1日の目標量 350g

もっと
野菜を食べよう!!

食から徳島を元気に!



【注 明】
いも類、豆類類、
きのこ類は、
350gの中には
含まれません。

例えば



徳島県の現状は?

平成24年度
国民健康・栄養調査より



目標量より
100g
不足している!

男性
全45位

女性
全38位

目標量を守っている人は
約3割

目標量を守っていない人は
約3割

目標量が多い人は
約1割

