

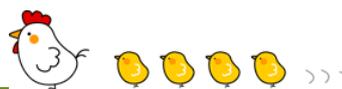
すこやかマタニティライフ ～食育編～

ママの健康と赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠前からの身体づくりが大切！

＊ レッスン1

＊ 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 ＊

10 項目



妊産婦のための食生活指針

- ① 妊娠前から、**バランスの良い食事**をしっかりと摂りましょう
- ② 「**主食**」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ③ 不足しがちな**ビタミン・ミネラル**を、「副菜」でたっぷりと
- ④ 「主菜」を組み合わせて**たんぱく質を十分に**
- ⑤ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで**カルシウムを十分に**
- ⑥ **妊娠中の体重**増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ⑦ **母乳育児も、バランスの良い食生活**のなかで
- ⑧ **無理なく身体を動かしましょう**
- ⑨ たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ⑩ お母さんと赤ちゃんの身体と心のゆとりは、



周囲のあたたかいサポートから

妊産婦のための食生活指針の改定案作成および啓発に関する
調査報告書（令和2年3月）国立健康・栄養研究所より