

# 妊産婦のための「食事バランスガイド」で



## 食生活をチェックしてみましょう！

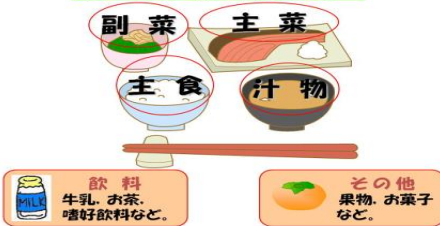
### レッスン5



「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。からだに必要な栄養素は、妊娠周期が進むにつれて増えていきます。コマが傾かないように必要な食事をバランスよくとりましょう。

## 何を食えばバランスがよいのでしょうか！

### 栄養バランスの良い食事の基本 主食・主菜・副菜をそろえて



「バランスのよい食事」とは、一食の中に**主食・主菜・副菜**がそろった食事を1日3食食べることが基本です。主食からエネルギー源となる**炭水化物**、主菜からは**たんぱく質**、副菜からは**ビタミン・ミネラル**をとり、さらに**毎日牛乳や乳製品、果物**もとりましょう。どれも欠かせない栄養素を含んでおり、どれか1つだけとり続けても、足りなくても、バランスは悪くなります。

### \*ひと工夫で改善できます！\*

★毎食、栄養バランスのよい食事を考えるのは大変！

- そんな時、「昼食が肉なら夕食は魚にする」と簡単に考えましょう。偏りなくいろいろな食品を選ぶだけでOK。

★忙しくて毎日料理できない！

- そんな時、たまには外食やお弁当等で気分を変えても、ただ不足しがちな野菜を1品でも組み合わせましょう。そうすると栄養バランスがよくなります。

★ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう！

- 新鮮な野菜や果物にはビタミン、ミネラルが多く含まれています。野菜は1日350g以上、果物は200g程度目安に食べましょう。

### \*野菜を350g とる場合\*

#### 手で計るとこれくらい



#### 料理なら5皿分

