



食事バランス結果

たちかわ はな 様



食事アンケートのご提出どうもありがとうございました。1日分の食事内容をもとに、推定で栄養計算を行いました。あくまでも参考程度ですが、出産に向けて体調を整える手助けとなれば幸いです。

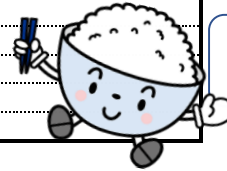
食事バランスのポイント

乳製品をもう少しプラスして
コツコツ骨貯金！

エネルギーは活動レベルにより差があります。
推定必要量であり、個人差があります。

日本人の食事摂取基準（2025年版）参照

	今回の食事	妊婦の食事摂取基準
エネルギー kcal	2203	非妊娠時1700~2050・中期+250・後期+450
たんぱく質 g	69.2	中期55・後期75（推奨量）※中期は14週～後期は28週～
脂質 %	24.1	エネルギーの20~30%が目標量
カルシウム mg	417	650（推奨量）
鉄 mg	16.9	14.5（推奨量）
葉酸 μg	428	480（推奨量）
食塩相当量 g	7.2	6.5g未滿（目標量）



全体



ご飯・目玉焼き・出汁もおいしそうなみそ汁と、バランスのよい和食でスタートする1日が、とても素敵です！つわりが軽くあるとのこと。空腹時に気持ちが悪くなるつわりでしょうか？妊娠後期はお腹が圧迫されて、ちょっと食べると、食欲が減退することもあり、難しい時期です。分散して召し上がるのもとてもよいと思います。たまたま夕食がたこ焼きだったことありますが、夕方から夜にかけて、食事のエネルギーが高い傾向があります。できるだけ活動量が多い日中にしっかりと召し上がると、食べたものが体を動かすことに使用されます。分散して召し上がることをおすすめします。

たんぱく質



たんぱく質を多く含む食品（卵・豆腐・たこ焼きのたこ卵・ツナ缶・ヨーグルト）を召し上がっていらっしゃいました。外食のたこ焼きは推定で栄養計算を行いました。朝食をしっかり召し上がることで、特にたんぱく質を召し上がると、夜に疲れをとるホルモンが体内で作られます。今後は是非継続なさってください。昼食は食事からのたんぱく質が少ないようです。まとめて召し上がるよりも、分散して召し上がった方が、利用効率が高まりますので、昼食・夕食も引き続き、たんぱく質を意識していきましょう。サラダにチキンをトッピングするなどよいかもしれません。産後も授乳中の方は1日70gのたんぱく質をとることが推奨されています。今後も肉・魚・卵・大豆・乳製品から偏りなくたんぱく質をとっていきましょう。

脂質



脂質については、一日の食事のエネルギーの20~30%を脂質からとる目安となっております。今回は昼食の和風ドレッシングはノンオイルタイプのもので、間食のツナ缶はオイルがプラスされているもので栄養計算を行いました。脂質も大事な栄養ですので、メニューにメリハリをつけながら、おいしく利用していきましょう。魚の脂質は抗酸化作用があるとされており、今後は是非お魚を食事に取り入れていきましょう。

カルシウム



乳製品の利用がやや少ない1日であったようです。平均して、1日に牛乳200ml・ヨーグルト100g程度召し上がっても良いと思います。乳製品以外にも、大豆製品・青菜・骨ごと食べられる魚・カルシウム強化のお菓子などにも多く含まれています。産後も骨粗鬆症予防のために、妊娠中と同じ程度のカルシウムをとっていただくのが理想です。コツコツ骨貯金をしていきましょう。

鉄



妊娠中は、母体の循環血液量の増加・胎児への鉄貯蔵などのため、鉄欠乏の状態になりやすいです。今回は、鉄が強化されているジュースを利用されており、鉄がしっかりとれていたようです。鉄が強化されている食品もサポートとしてご利用いただきながら、鉄を多く含む食品もとっていきましょう。赤身の肉（脂肪分が少なめの部位）・魚（かつお・まぐろなど）・あさり・レバーには多く鉄が含まれています。高野豆腐やきなこ、卵なども保存が効き、鉄も多い食材です。青菜・豆類・切干大根・ブロッコリーなどにも多く含まれます。ビタミン類を多く含む食事にしましょう。葉酸（緑黄色野菜、豆製品、果物）は造血に作用し、またビタミンC（野菜類、果物類）は、鉄の吸収を促進する作用があります。果物も適量食事に取り入れてみてください。

葉酸



葉酸は造血を促進する妊娠中に摂りたいビタミンです。緑黄色野菜や納豆などの豆類に多く含まれています。冷凍野菜や野菜の加工品なども利用し、無理なく野菜を召し上がるようにするとよりよいかもしれません。食事からの葉酸は、吸収があまりよくないものもあるため、とり過ぎの心配はありませんが、サプリメントなどを利用される場合は、とり過ぎに配慮が必要です。パッケージを参考にされたり、心配な場合は子ども家庭センターにお問合せください。

食塩



たこ焼きの調味料を推定で栄養計算したため、参考程度となります。出汁を効かせたみそ汁など、普段は薄味にしていらっしゃるご様子です。妊娠中はむくみ予防に減塩を意識されるとよいと思います。市販のサラダに、のり・ちりめんじゃこ・コーン・ナッツなどトッピングを楽しみ、ドレッシングを減らすのもよいと思います。千切りキャベツはドレッシングがよく絡むため、野菜は大きいカットのものの方が減塩につながるといいます。炒め物に、カレー粉を使用してみるなどの、スパイスの利用も減塩につながります。最近では健康志向で、食塩控えめの商品もありますので、選んで購入することもおすすめです。お惣菜も毎日の食事の用意をサポートしてくれる心強いアイテムです。お惣菜を利用される際は、余分な塩分を体外に排出する効果のある野菜を加えると良いでしょう。例えば、冷凍バスタに冷凍ほうれんそうを電子レンジで加熱して加えたり、市販の煮物に冷凍かぼちゃを加えて加熱して加えてみたりするのも、手軽におすすめです。おいしい組み合わせを発見して、減塩にチャレンジしていきましょう。