













妊娠中の食事

～一日に摂る食品の目安量～

栄養素	食品(非妊娠時)	目安量(妊娠初期)	目安量(妊娠中期)	目安量(妊娠後期)
炭水化物 (主食)	 穀類(ごはん、パン、麺類) ごはん170g × 3回 角食パン1枚半 干しそば70g (うどん、そうめん、パスタなど)	ごはん 180g～210g × 3回 角食パン 1枚半～2枚 干しそば 70g～80g	ごはん 200g～220g × 3回 角食パン 2枚 干しそば 80g～90g	ごはん 220g～250g × 3回 角食パン2枚強 干しそば 90g～100g
蛋白質 (主菜)	 魚1切れ(50g) 卵1個 肉1切れ(50g) 大豆・大豆製品(80g)	魚 50g 肉 50g 卵 1個 大豆・大豆製品 80g	魚 50g 肉 50g 卵 1個 大豆・大豆製品 80g	魚 75g 肉 75g 卵 1個 大豆・大豆製品 150g
カロテン(ビタミンA) ビタミンC 食物繊維 (副菜)	 緑黄色野菜 120g あわせて 350g 淡色野菜 230g			
【手を使っての目安量】				
  茹で野菜・握りこぶし大約70g (例、小松菜70gのお浸し)				
  生野菜・両手に軽く1杯70g (例、せん切りキャベツ70g)				
 野菜のおかず一皿で、約70gの野菜をとることができます。 野菜のおかずは一日5皿食べることを目標に！				
ビタミンC 食物繊維	果物 200g程度	【200gの目安】  りんご小1個 みかん2個 バナナ中1本 ぶどう一房		
カルシウム	 牛乳 250cc	 小魚	 海藻	
脂質	大さじ1杯半 油脂類(植物油)	塩分は一日6.5g未満 を		