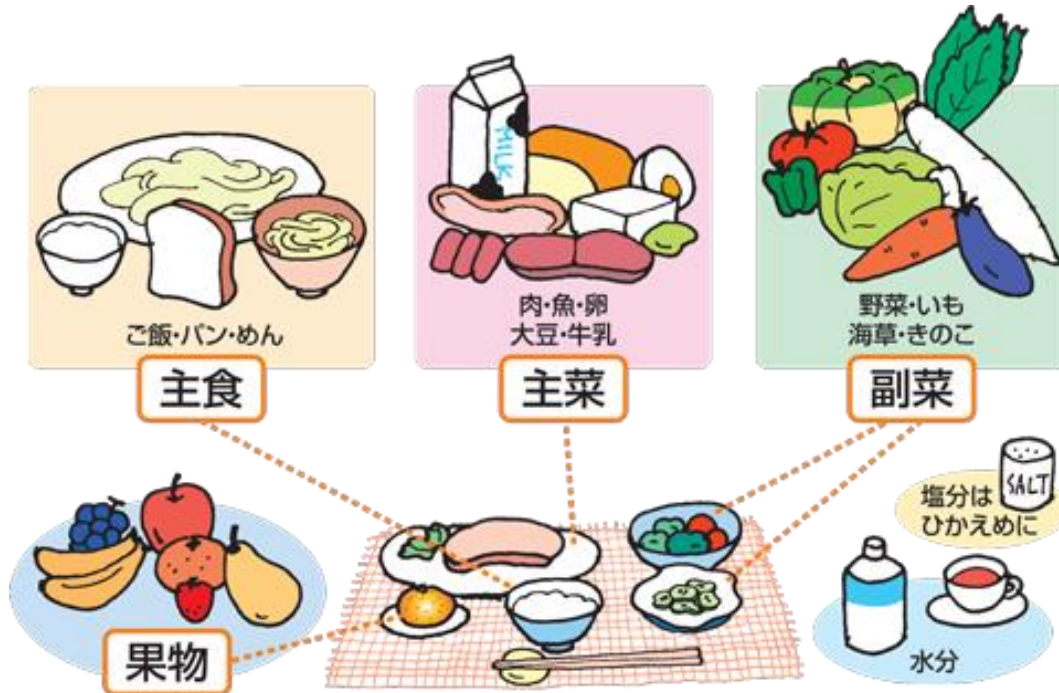


栄養 2

# バランスよい食事について

テキストP29

# 5. 栄養バランス



毎食、「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえるように意識しましょう。

主食 (炭水化物) : エネルギー源となります

主菜 (たんぱく質) : 母体や胎児の体を形成します

副菜 (ビタミン・ミネラル) : 体の調子を整えます

※上記に加え、1日1回程度の果物、乳製品の摂取を

## 6. 食生活と栄養バランスを考えてみましょう

- 毎日、3食しっかり摂っていますか？

食事を抜くと間食が増え**体重増加**や食事で摂るべき**必要な栄養**が摂れなくなります。

- 食べる時間は何時頃ですか？

**朝食や夕食の時間が遅く**なっていませんか？**無意識の間食**が増えていませんか？振り返ってみましょう。

- 食材はどのような物を食べていますか？

**お菓子やジュースの摂り過ぎ**に注意しましょう。



# 7. 塩分の摂りすぎに気をつけましょう

成人女性の塩分摂取量の目安は1日6.5g

- 塩分の摂りすぎはむくみや高血圧の原因となります。
- 妊娠高血圧症候群の予防に塩分を控えましょう。
- 塩分が多く含まれる外食、漬物、加工品はほどほどにしましょう。
- 天然だし、お酢、レモンを使用して美味しく減塩にチャレンジしてみましよう。

## だしのとり方



①ザル（あれば手つきザル）に昆布とかつお節を入れ、水をはった鍋につけてコンロへ。



②コンロの火をつけて沸騰したら弱火にし、1分で火を止めます。ザルを持ち上げて水気を切ります。



③お鍋に残った水分がだしです。

容器に入れ、冷蔵庫で1~2日もちます。離乳食用にも使えますよ。