



# 食事のバランスチェックシート

働き 主な栄養素	たんぱく質				ビタミン・ミネラル・食物繊維				炭水化物・脂質			補食			
	1群				3群				4群			嗜好品			
	牛乳・乳製品	卵	魚介類	肉類	豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ	海藻	芋類	果物	穀類	油脂類	砂糖類	菓子類など
妊娠前1日分の必要量	牛乳 コップ1杯 200cc	卵 1個 50g	切り身 1/2切れ 50~60g	肉、加工肉	豆製品	ほうれん草 マン マド	キャベツ 玉ねぎ もやし	大根 エノキ しいたけなど あわせて	ひじき 生わかめ のりなど	じゃが芋 中1個 100g	みかん 2個 200g	ごはん3杯 420g	サラダ油 大さじ1杯 14g	砂糖 大さじ1杯 10g	既製品は、 パッケージ の栄養成分 表示を利用 し時間と量 を決めま しょう
妊娠初期										120kcal					
妊娠中期										120kcal	480g	19g			
妊娠後期	300cc									120kcal	540g	19g			
授乳期	300cc									120kcal	480g				
食べた時間と食べた物 朝(7:00) 食パン(マーガリン・ジャム) 牛乳コップ半分 バナナ1本	○										○	○	○		
昼(12:00) 月見うどん(うどん・卵) おひたし(ほうれんそう) みかん		○									○				
夕(19:00) ごはん 野菜炒め(キャベツ・にんじん・ピーマン) 焼き魚(あじ) みそ汁(じゃがいも・あげ)			○							○			○		
間食(15:30) みかん クッキー										○					○

## チェックシートの活用方法

- ① 食事した時間・献立名・食材を記入し、ひとつひとつの食材について、該当する食品群に○をつける。
- ② 絵で示した『妊娠前1日分の必要量』と比べ、不足している食品や、多く摂りすぎている食品はありませんか？夕食に偏っていたり、嗜好品に偏っていませんか？

～妊娠中の食事はバランスがカギ！～  
いつ・何を・どのくらい食べているか、  
食事バランスをセルフチェックしてみましょう！

## ★★★チェックポイント★★★

- ① 主にたんぱく質・脂質を含む食品に、○がそれぞれひとつずつ入りましたか？
- ② 主にビタミン・ミネラル・食物繊維の給源となる食品は必要量がとれていましたか？
- ③ ○は、朝・昼・夕に偏りなくまんべんなく入りましたか？
- ④ エネルギーを穀類で摂っていましたか？

記入例