

赤ちゃんが喜ぶわたしのごはん

小鉢をプラスして栄養バランスUP!



マタニティセミナー
すくすくベビーコース

さば味噌とトマト缶のハヤシソース

材料 (2人分)

| | |
|------------|-------------|
| さば味噌煮缶 | 1缶 (110g) |
| トマト缶 (カット) | 1/2缶 (200g) |
| しめじ | 30g |
| ウスターソース | 小さじ1 |
| おろしにんにく | 少々 |
| (チューブでOK) | |



レシピ動画

(1人分)

エネルギー: 171kcal たんぱく質: 9.3g
脂質: 7.0g 炭水化物: 16.4g 食塩相当量: 0.9g
カルシウム: 143mg 鉄: 2.1mg 葉酸: 56μg

作り方

- ①しめじは、石づき(根本の部分)を切り落とし、ほぐしておく。(大きいものは、さいておく。)
- ②さば味噌煮缶を汁ごと耐熱皿に入れ、細かくフレック状にほぐす。
- ③②にすべての材料を入れてかき混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジで600w5~6分加熱する。
- ④よく混ぜて、加熱が不十分なら1分ずつ追加で加熱する。
- ⑤ご飯やパスタにかけて、できあがり。

カレー、チャーハン、うどんなど、1品で食事をすましてしまうことはありませんか？

ハヤシソースとご飯 (140g) だけだと

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
|--------------|-----------|---------|----------|-----------|
| 389 | 12.1 | 7.3 | 64.8 | 0.9 |
| カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 葉酸 (μg) | | |
| 147 | 2.2 | 56 | | |

副菜を1品
足すと・・・

チーズの入った白和え

材料 (4人分)

| | |
|----------|------------|
| 木綿豆腐 | 150g |
| ほうれん草 | 1袋 (約180g) |
| プロセスチーズ | 30g |
| A { すりごま | 大さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ1 |



レシピ動画

(1人分)

エネルギー: 84cal たんぱく質: 5.6g
脂質: 5.2g 炭水化物: 2.4g 食塩相当量: 0.4g
カルシウム: 141mg 鉄: 1.8mg 葉酸: 106μg

作り方

- ①木綿豆腐は、キッチンペーパーでくみ、電子レンジで600w2分加熱して、水気をきる。
- ②ほうれん草はゆでて、水気をしぼり、3~4cmの長さに切る。プロセスチーズは1cm角に切る。
- ③①の豆腐が冷めたら、ボウルに入れてつぶす。
- ④③にAの調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑤④に②のほうれん草とチーズを入れて、よく混ぜる。

例えば、白和えをプラス

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
|--------------|-----------|---------|----------|-----------|
| 473 | 17.7 | 12.5 | 67.2 | 1.3 |
| カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 葉酸 (μg) | | |
| 288 | 4.0 | 162 | | |

ママの食べたものが栄養となり、赤ちゃんの身体を作っています。副菜をプラスして、3食バランスよく食べましょう! 多めに作って、作り置きしておくとも良いですよ。副菜を作るのが難しい場合は、ヨーグルト・納豆・ミニトマトなどの調理不要の食べ物や、総菜などを活用してみましょう。

包丁なしで簡単作り置き

人参とツナのサラダ

材料 (4人分)

人参 1本 (約200g)
ツナ缶 (油漬け) 1缶 (70g)
塩・黒コショウ 少々
酢 大さじ1



レシピ動画

作り方

- ①人参は洗って、皮つきのままピーラーでリボン状に薄くスライスする。
- ②温めたフライパンに、人参とツナ缶 (油も一緒に) 入れ、中火で炒める。
- ③人参とツナ缶が混ざったら、塩・黒コショウ・酢を加えて、ふたをして3分程度弱火で蒸し煮する。

(1人分)

エネルギー: 65kcal たんぱく質: 2.8g 脂質: 3.8g
炭水化物: 4.2g 食塩相当量: 0.9g
カルシウム: 15mg 鉄: 0.2mg 葉酸: 11μg

だしを使って、おいしく減塩

簡単「だし」の取り方

材料

昆布 2g (5cm角)
かつお節 4g (小1パック)
お湯 2カップ (400ml)

作り方

- ①耐熱容器 (ティーポットなど) に昆布とかつお節を入れる。
- ②90度くらいのお湯2カップを①にそそぎ、7~8分待ち、茶こしでこす。

乾物×ドレッシングで1品!

切り干し大根のいろいろ

材料 (3~4人分)

切り干し大根 20g
お好みの具材 40g程度
(野菜・ハムなど)
お好みのドレッシング 大さじ2



レシピ動画

作り方

- ①切り干し大根を水で戻し、水気を軽くしぼり、食べやすい長さに切る。
- ②お好みの具材を干切りにする。
- ③温めたフライパンで、①と②を炒める。
- ④ドレッシングを加えて炒める。

クックパッドでも
栄養士おすすめ
レシピを公開中



クックパッド
「アマメシ」

妊婦健診の結果を確認しましょう

妊婦健診の結果から、
ママからの栄養や酸素が、
赤ちゃんに届いているか
分かりますよ。



例えば・・・



| 項目 | 指標 (目安) | 分かること |
|--------|-------------------------------------|--|
| 血圧 | 収縮期 130mmHg未満 拡張期 85mmHg未満 | 血圧が上がると、ママの血管や胎盤の血管を傷つけてしまいます。妊娠高血圧症候群の指標となり、収縮期140mmHg、拡張期90mmHg以上は注意が必要です。 |
| 尿糖 | (-) | (+) の場合、血糖を上手に処理できていない可能性があります。妊娠中は食後は (+) になることがあります。 |
| 血糖 | 空腹時 100mg/dL 未満 | 血液中に糖が多すぎると、赤ちゃんに糖が流れすぎたり、胎盤などの血管を傷つけてしまい、十分に栄養が送れなくなってしまう。 |
| ヘモグロビン | 11.1g/dL以上 | 赤ちゃんに十分な酸素が届いているかの目安の1つです。 |

おすすめのドレッシングと プラスする具材の組み合わせ

- ①シーザードレッシングとベーコン
→黒コショウを入れるとカルボナーラ風に。
ピーマンを入れると彩りが良いです。
- ②青じそドレッシングとすりごま
→さっぱり味でいくらでも食べられる!
仕上げに刻んだ青じそをのせても◎
- ③ゴマドレッシングとハムと野菜
→ツナ缶でもOK。ごまのコクがあとひく
おいしさ。野菜は、にんじんやきのこ
などがおすすめ。