



ママと赤ちゃんのための

# マタニティセミナー



## すくすくベビーコース



### ●カレーグラタン

(材料：2人分)

レトルトカレー	1人前 (200g)
大豆水煮	1缶 (120g)
りんご	1/4個
とろけるチーズ	1枚
乾燥パセリ (あれば)	適量



#### 作り方

- ①りんごは、しんを取り、皮付きのまますりおろす。
- ②耐熱皿に①と大豆、レトルトカレーを入れ軽く混ぜ合わせる。
- ③②の上に、チーズを散らし、ふんわりとラップをかけて、電子レンジでチーズが溶けるまで加熱する。(600Wで焼く2分)
- ④仕上げに乾燥パセリを振りかける。

(1人分)

エネルギー：240kcal、たんぱく質：12.3g、脂質：10.9g、食塩相当量：1.8g

ご飯150g (お茶碗1杯分) と合わせて、  
エネルギー：565kcal、たんぱく質：19.9g  
脂質：15.8g、食塩相当量：2.7g

### ●にんじんとツナのサラダ

(材料：2人分)

にんじん	1/2本 (100g)
ツナ (油漬け)	1/2缶 (40g)
塩	少々
酢	小さじ2
黒こしょう	少々



#### 作り方

- ①にんじんはきれいに洗って、ピーラーで皮つきのまま細長くうす切りにする。
- ②フライパンを温め、ツナ(油も一緒に)、にんじんを加える。(中火)
- ③ツナとにんじんが混ざったら、塩・こしょう・酢を加え、ふたをして3分程度蒸し煮にする。(弱火)

(1人分)

エネルギー：73kcal、たんぱく質：3.8g、脂質：4.4g、食塩相当量：0.9g、(カルシウム：15mg、鉄：0.2mg)

忙しい時も、ちょこっとアレンジで、いろいろな食材を取り入れて、バランスアップを心掛けましょう！

### 妊婦健診で分かること

ママの食べたものが栄養となり、赤ちゃんの体を作っています。妊婦健診では、赤ちゃんにママからの栄養や酸素が胎盤を通して、ちゃんと届いているかを確認することができます。

項目	指標(目安)	分かること
体重	0.3~0.5 kg/週	赤ちゃんを育てていくために大切な胎盤や羊水、ママの脂肪などや、赤ちゃんの成長の目安になります。
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でもあり、収縮期140mmHg、拡張期85mmHg以上は注意が必要です。
尿たんぱく	—	(+)が続く場合は、注意が必要です。ただし、妊娠中は、腎臓にも負担がかかるので、(+)になりやすいです
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います。
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。