

栄養編 妊産婦に必要な食品の目安 (食事一覧表)

※普段自分がよく使う食材の重量を計ってみましょう。購入場所によって1切れや1パックの重量が異なることもあります。

食品群	1群					2群					3群					4群		
主な栄養素	たんぱく質を多く含む食品群										ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品群					炭水化物・脂質を多く含む食品群		
食品の種類	乳製品	卵	魚介類	肉類	大豆製品	野菜類	芋類又は糖質の多い野菜類	果物	きのこ類	海藻類	砂糖類	油脂類又は種実類	穀類					
食品の役割	赤ちゃんの発育や胎盤づくりに重要です。細胞を増やしたり、細胞の入れ替えの材料になります。お母さんの子宮や乳腺の発達を促します。また、分娩時の体力消費を防ぎます。					炭水化物やたんぱく質、脂質がむだなく栄養分として吸収されるよう助けます。赤ちゃんの発育に大切な栄養素も含まれています。しかし、栄養素の中には体に蓄えられず毎日摂取しなければならないものと、とりすぎると蓄積され害になるものがあります。(サプリメントのとりすぎに注意しましょう)					赤ちゃんが育つエネルギーになったり、赤ちゃんの体温を保つための皮下脂肪になります。また、お母さんが生活するためのエネルギーになったり母乳のもとになる皮下脂肪になります。							
食品例	牛乳	卵	鮭	豚もも赤身	豆腐	緑黄色野菜	淡色野菜	じゃがいも	バナナ	しめじ	生わかめ	砂糖	油	ごはん				
妊婦	200ml	60g	70g	70g	225g	250g	250g	100g	約1.5本	50g	50g	大さじ1強10g	※年齢・身長等により異なるため、下記「1日の油脂目安量及び1食のご飯目安量」で確認しましょう。					
授乳婦			85g	85g	※下の表の1枠半選ぶ										※下の表の1枠半選ぶ			
成人女性			70g	70g	150g										150g	約1本90g		
注意	糖分多い										菓子ジュース等							
	塩分多い					加工品(練り物等)		加工品(ハム等)		海藻類								

普段よく食べるものを確認しておきましょう。	牛乳 200ml 同様	鮭 70g 同様	豚もも赤身 70g 同様	木綿豆腐 150g 同様	緑黄色野菜	淡色野菜	じゃが芋 100g 同様	バナナ 1本同様	しめじ 50g 同様	生わかめ 50g 同様	砂糖 10g 同様	油 大さじ1 (12g) 同様	ごはん 100g 同様
	チーズ 40g	さんま 30g	ウインナー 30g	豆乳 165g	モロヘイヤ	レタス	れんこん 75g	いちご 260g	カットなめこ 90g	カットわかめ 6g	みりん 16g	マヨネーズ 16g	ごま 18g
無糖ヨーグルト 210g	ツナ缶 30g	豚ひき肉 45g	おから 120g	なばな	たまねぎ	里芋冷凍 75g	なし 210g	まいたけ 55g	干しひじき 6g	イチゴジャム 15g	有塩バター 15g	カシューナッツ 18g	ゆでそば 120g
低脂肪牛乳 280ml	しらす干し 45g	鶏むね肉 50g	枝豆冷凍 75g	にんじん	はくさい	かぼちゃ冷凍 65g	白桃 210g	しいたけ 50g		はちみつ 12g	マーガリン 15g	アーモンド 17g	赤飯 85g
	かつお 55g	牛もも赤身 80g	厚揚げ 70g	こまつな	キャベツ	スイートコーン 55g	メロン 200g	えのきたけ 40g		黒砂糖 11g	ごま油 12g	くるみ 15g	もち 85g
	めかじき 60g	豚レバー・牛レバー 80g	納豆 55g	ほうれん草	だいこん	さつまいも 40g	みかん 170g	干しいたけ 5g		オリーブ油 12g			乾燥そば 45g
	あさり水煮缶 85g	鶏レバー 95g	油揚げ 40g	春菊	きゅうり		りんご 150g						乾燥そば 45g
	かに風味かまぼこ 95g	ささみ 95g		ブロッコリー	ごぼう		ぶどう 140g						スパゲティ 45g
				トマト	もやし								

めかじきは週に1回まで

レバーは1週間に焼き鳥の串1本程度を目安に

1日の油脂目安量及び1食のご飯目安量 (年齢・身長別)

※油脂類や穀類は、赤ちゃんや母乳のもとになる皮下脂肪の材料になります。妊娠週数にあわせてしっかり増やしていきましょう。普段食べている1食のご飯量を計って確認してみましょう。

身長	18~29歳		30~49歳		身長	18~29歳		30~49歳		身長	18~29歳		30~49歳		身長	18~29歳		30~49歳	
	1日油脂量	1食ご飯量	1日油脂量	1食ご飯量		1日油脂量	1食ご飯量	1日油脂量	1食ご飯量		1日油脂量	1食ご飯量	1日油脂量	1食ご飯量		1日油脂量	1食ご飯量		
150cm	17g	110g	16g	110g	155cm	20g	125g	20g	125g	160cm	23g	140g	23g	140g	165cm	26g	155g	26g	150g
妊娠初期	17g	110g	16g	110g	妊娠初期	20g	125g	20g	125g	妊娠初期	23g	140g	23g	140g	妊娠初期	26g	155g	26g	150g
妊娠中期	23g	135g	22g	135g	妊娠中期	25g	150g	25g	150g	妊娠中期	29g	165g	29g	165g	妊娠中期	32g	180g	31g	175g
妊娠後期	28g	160g	27g	160g	妊娠後期	31g	175g	31g	175g	妊娠後期	34g	190g	34g	185g	妊娠後期	37g	200g	37g	200g
授乳婦	25g	150g	25g	150g	授乳婦	28g	160g	28g	160g	授乳婦	31g	175g	31g	175g	授乳婦	35g	190g	34g	190g

裏面もみてね



妊娠期のポイント!

～どんな栄養素が必要?～

①細胞分裂に必要な栄養素

ビタミンA 葉酸 鉄

②丈夫な胎盤を作る栄養素

たんぱく質 ビタミンB6

妊婦・授乳婦の1日必要量

日本人の食事摂取基準 2020 版

年齢(歳)		ビタミンA (μg)	葉酸 (μg)	鉄 (mg)	ビタミンB6 (mg)	
18~29	妊婦	初期	480	9	1.3	
		中期		650		16
		後期		730		
	授乳婦	1100	340	9	1.4	
30~49	妊婦	初期	480	9	1.3	
		中期		700		16
		後期		780		
	授乳婦	1150	340	9	1.4	

どんな食品にこれらの栄養素が多く含まれているか確認してみよう!



食品別栄養素ランキング『ベスト5』

肉・卵

※ 50g の中に含まれる量

順位	細胞分裂の材料						胎盤の材料	
	ビタミンA (μg)		葉酸 (μg)		鉄 (mg)		ビタミンB6 (mg)	
1位	鶏レバー	7000	鶏レバー*	650	豚レバー	6.5	牛レバー	0.45
2位	豚レバー	6500	牛レバー*	500	鶏レバー	4.5	鶏レバー	0.33
3位	牛レバー	550	豚レバー*	405	牛レバー	2	ささみ	0.31
4位	卵	105	卵	24.5	牛ひき肉	1.2	豚レバー	0.29
5位	鶏ひき肉	18.5	ささみ	7.5	鶏もも皮なし	1.1	鶏ひき肉	0.26

※レバー類をとりすぎると、ビタミンA過剰症を引き起こすこともあるため、1週間に焼き鳥の串1本位を目安にしましょう。

魚

※ 50g の中に含まれる量

順位	細胞分裂の材料						胎盤の材料	
	ビタミンA (μg)		葉酸 (μg)		鉄 (mg)		ビタミンB6 (mg)	
1位	しらす干し	120	しらす干し	29	あさり缶詰水煮	15	まぐろ脂身	0.4
2位	さば	18.5	しじみ	13	しじみ	4.2	まぐろ赤身	0.38
3位	まぐろ脂身	18.5	鮭	10	あさり	1.9	かつお	0.38
4位	しじみ	16.5	はまぐり	10	いわし	1.1	鮭	0.32
5位	かつお	10	さんま	7.5	はまぐり	1.1	さば	0.3

※しらす干しには塩分が含まれているので、とりすぎには注意しましょう。

野菜

※ 100g の中に含まれる量

順位	細胞分裂の材料						胎盤の材料	
	ビタミンA (μg)		葉酸 (μg)		鉄 (mg)		ビタミンB6 (mg)	
1位	モロヘイヤ	840	なばな	340	なばな	2.9	モロヘイヤ	0.35
2位	にんじん	690	モロヘイヤ	250	こまつな	2.8	ブロッコリー	0.3
3位	しゅんぎく	380	ブロッコリー	220	みずな	2.1	なばな	0.26
4位	ほうれん草	350	ほうれん草	210	ほうれん草	2	カリフラワー	0.23
5位	かぼちゃ	330	しゅんぎく	190	しゅんぎく	1.7	かぼちゃ	0.22

果物

※ 100g の中に含まれる量

順位	細胞分裂の材料						胎盤の材料	
	ビタミンA (μg)		葉酸 (μg)		鉄 (mg)		ビタミンB6 (mg)	
1位	あんず	120	ライチ	100	アボカド	0.6	バナナ	0.38
2位	みかん	84	いちご	90	いちご	0.3	アボカド	0.29
3位	すいか	69	マンゴー	84	キウイフルーツ	0.3	マンゴー	0.13
4位	びわ	68	アボカド	83	メロン	0.3	キウイフルーツ	0.11
5位	ぼんかん	52	パパイヤ	44	バナナ	0.3	メロン	0.1

※果物は糖分が多く含まれているので、とりすぎには注意しましょう。