

BFH(Baby Friendly Hospital)
赤ちゃんにやさしい病院

岩手県立磐井病院
母乳育児推進委員会
委員長 天沼 史孝

妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

- ✓ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりとりましょう
- ✓ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ✓ 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
- ✓ 「主菜」を組み合わせるとたんぱく質を十分に
- ✓ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- ✓ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ✓ 母乳育児もバランスのよい食生活のなかで
- ✓ 無理なくからだを動かしましょう
- ✓ たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ✓ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

厚生労働省 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針より

～出産祝い膳～

肉料理、魚料理など様々なメニューを
季節に合わせて作っています。

今後も皆様に喜ばれるお祝い膳を提供していきます。



ビーフシチュー



サーモンフライ
ディップソース添え



手ごねハンバーグ

