おっぱい通信　Vol. 88　2025. 9号

♡ 赤ちゃんにやさしい病院として♡

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

～妊娠中の栄養と食事～

胎児の発育や母体の子宮の発育、分娩・産褥時における体力消耗等に備えて、質の良いバランスのとれた食事をとることが大切です。

バランスのよい食事とは

1食分のバランスの良い食事の目安として、主食・主菜・副菜の揃った食事があります。

- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
  - ・妊娠中、授乳中には必要なエネルギーも増加するため、主食をしっかり摂りましょう
- 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
  - ・肉、魚、卵、大豆および大豆製品がたんぱく質の主な供給源になります
- 不足しがちなビタミン、ミネラルを「副菜」でたっぷりと
  - ・野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

イラスト：かわいいフリー素材いらすとや

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，江崎グリコ株式会社 IMATERNITY NOTEBOOKより

磐井病院ホームページでバックナンバーもご覧になれます。是非ご参照ください