



# マタニティレシビ



大田市



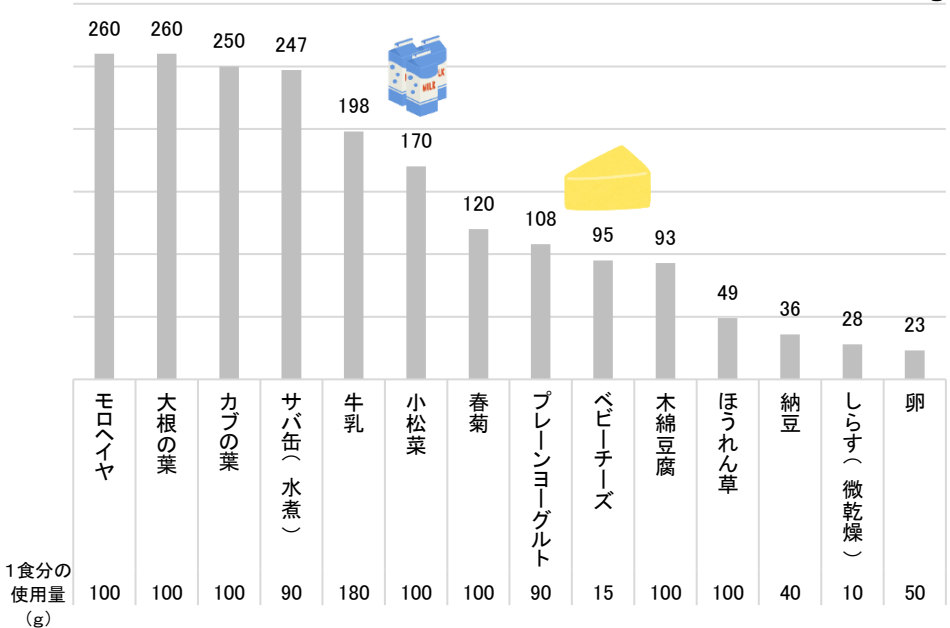
# 妊娠期に大切な栄養素「カルシウム」

カルシウムは、骨と歯をつくる、からだの機能維持や調節をするなど重要な役割があります。

妊娠期や授乳期に関わらず、しっかり摂取することで将来の骨粗しょう症予防にもなります。

## ■カルシウムを多く含む食材■

(mg)



ビタミンDと一緒にとるとカルシウムの吸収がよくなります

### ↓多く含む食品

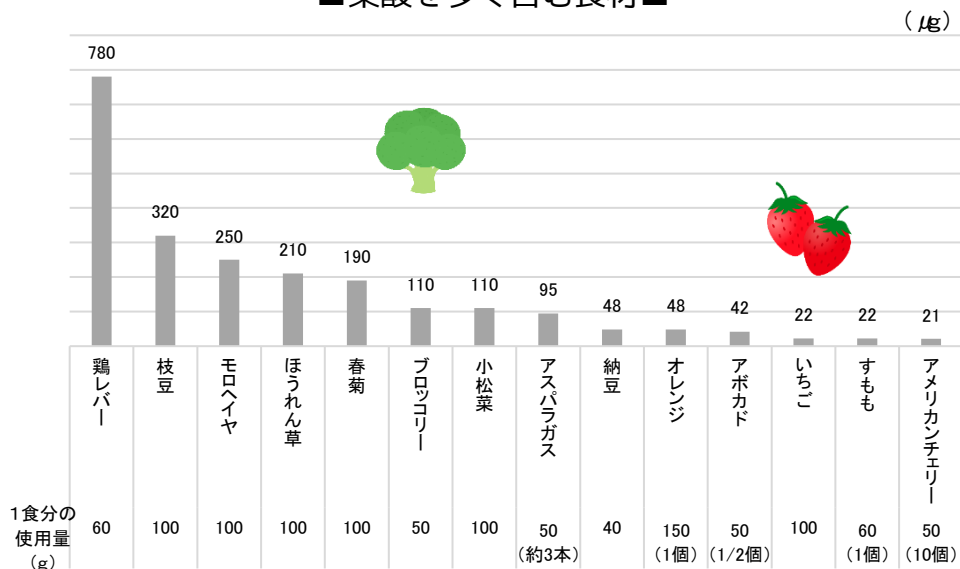
- ・青魚(いわし、さんま、さばなど)
- ・きのこ類(舞茸、エリンギ、しいたけなど)
- ・卵
- ・牛乳

1日の推奨量  
650 mg

# 妊娠期に大切な栄養素「葉酸」

葉酸は、胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクの低減に重要です。妊娠初期に神経管が形成されるので、妊娠を希望する方や妊娠初期の方は積極的にとりましょう。

## ■葉酸を多く含む食材■



※水に溶けやすく熱に弱いので生で食べられるものがオススメ！

妊娠前から気を付けたいことや  
バランスの良い食事など、詳しく  
はこちらも参考にしてください。



1日の推奨量

240μg

妊婦：+240μg

授乳婦：+100μg

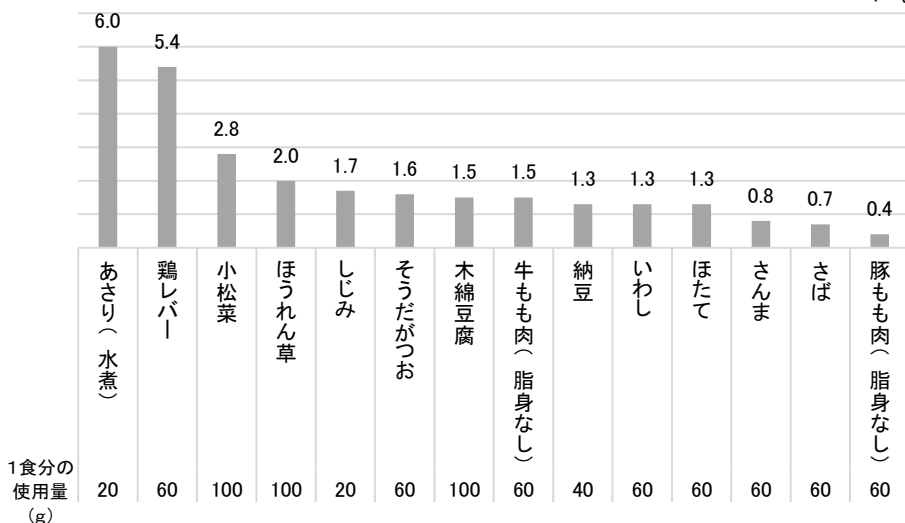
「健やかなからだづくりと食生活 Book」

# 妊娠期に大切な栄養素「鉄分」

鉄分は、からだに酸素を運ぶ『ヘモグロビン』を作る材料です。不足をすると、貧血や疲れやすくなるだけでなく、赤ちゃんに十分な酸素や栄養素を届けられなくなってしまいます。

## ■鉄分を多く含む食材■

(mg)



ビタミンCと一緒にとると鉄分の吸収がよくなります

### ↓多く含む食材

- ・パプリカ
- ・ピーマン
- ・ブロッコリー
- ・キャベツ
- ・トマト
- ・いも類
- ・柑橘類
- ・キウイ
- ・イチゴ

納豆や小松菜など植物性の食材は、鉄分の吸収率があまりよくないので、特にこれらの食品と一緒に食べるのがオススメ。

### 1日の推奨量

6.5 mg

- 妊婦(初期) : +2.5 mg
- 妊婦(中・後期) : +9.5 mg
- 授乳婦 : +2.5 mg

## あさりとパプリカの彩りペペ

鉄分

+ ビタミンC

材料（1人分）

スパゲティ（乾）……………80g → 好みの固さに茹でる  
あさり（水煮）……………8個  
パプリカ（赤・黄）…………各1/4個 → 細切り  
ベーコン……………1/2枚 → 細切り  
にんにく（チューブ）…………少々  
鷹の爪……………1本 → 種をとる  
オリーブオイル……………小さじ1  
スパゲティの茹で汁…………お玉1杯分  
しょう油……………小さじ1/2  
塩コショウ……………少々  
パセリ（乾）……………少々

チューブのにんにくや生姜は食塩が入っているので、その他の調味料の塩分に気を付けましょう

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくと鷹の爪を炒める。
- ②にんにくの香りがしてきたらあさり、パプリカ、ベーコンを炒める。
- ③パプリカがしんなりしてきたらスパゲティの茹で汁、しょう油、スパゲティを加えてさっと混ぜ合わせ、塩コショウで味を調えて器に盛る。
- ④パセリをふりかけてできあがり。

エネルギー 381kcal  
塩分 1.3g  
鉄分 6.2 mg  
ビタミンC 97.5 mg

## あさりとブロッコリーの中華炒め

材料（1人分）

あさり（水煮）……………8個  
ブロッコリー……………小房 4～5個 → 電子レンジで蒸す  
サラダ油…………… 小さじ 1/2  
顆粒中華だし…………… 小さじ 1/2 → 水（大さじ 1）で溶く  
生姜（チューブ）……………少々  
コショウ……………少々

葉酸

鉄分

+ ビタミンC

作り方

- ① フライパンに油をひいて、あさりとブロッコリーを炒める。
- ② 全体に油が回ったら、顆粒中華だしを加えて炒める。
- ③ コショウを加えてさっと炒めてできあがり。

エネルギー	70kcal
塩分	1.0g
鉄分	8.1 mg
葉酸	148 μg
ビタミンC	91 mg

カブの葉でもOK

## サバ缶と大根葉の卵炒め

材料（1人分）

サバ缶（水煮）…1/3 缶  
大根の葉……………20g → 細かく切る  
卵……………1個 → 水（小さじ 1）、顆粒和風だし、みりんを混ぜておく  
顆粒和風だし…一つまみ  
みりん……………小さじ 1/2  
サラダ油……………小さじ 1/2  
コショウ……………少々

カルシウム

+ ビタミンD

鉄分

作り方

- ① フライパンにサラダ油をひいてサバ缶、大根の葉を炒める。
- ② 大根の葉がしんなりしてきたら卵を回し入れ、絡めるように大きくかき混ぜて炒める。
- ③ 最後にコショウをふってできあがり。

エネルギー	206kcal
塩分	1.2g
カルシウム	231 mg
鉄	2.3 mg
ビタミンD	19.6 μg

青魚ならなんでもOK

## イワシつみれのきのこスープ

カルシウム

+ ビタミンD

鉄分

材料 (1人分)

イワシのすり身……………40g

木綿豆腐……………20g → ペーパーに包んで重しをして水切りをする

生姜 (チューブ) ……少々

小麦粉……………小さじ1

しめじ・えのき……各 1/5 株 → 根は切り落としてほぐす

水……………150ml

顆粒和風だし……………一つまみ

みりん……………小さじ1

濃口しょう油……小さじ 1/2

作り方

- ①鍋にしめじ、えのき、水を入れて火にかける。
- ②魚のすり身、豆腐、生姜、小麦粉をよくこねる。
- ③①が沸騰してるところに②を丸めて加えていく。
- ④火が通ったら顆粒和風だし、みりん、濃口しょう油を加えて味付けをする。

エネルギー	158kcal
塩分	1.0g
カルシウム	74 mg
鉄分	2.2 mg
ビタミンD	19.6 μg

## 鶏レバーとキャベツのソテー

葉酸

鉄分 + ビタミン C

材料（1人分）

鶏レバー……………40g → 2、3回水を替えてよく洗い一口大に切る  
キャベツ……………50g → ざく切り  
にんにく・生姜…少々  
（チューブ）  
酒……………小さじ1  
鶏ガラスープの素…小さじ1  
コショウ……………少々  
ごま油……………小さじ1

作り方

- ①フライパンにごま油をひいて、にんにく、生姜、レバーを入れて炒める。
- ②レバーに火が通ったらキャベツを加えてしんなりするまで炒める。
- ③酒、鶏ガラスープを加えてさっと炒め、コショウをふってできあがり。

エネルギー	93kcal
塩分	1.8g
鉄分	3.8 mg
葉酸	55 μg
ビタミン C	28.5 mg



# 牛肉と小松菜の

## オイスターソース炒め

カルシウム

鉄分

葉酸

### 材料（1人分）

牛もも肉……………60g → 細切りにしてにんにく、生姜、コショウ、酒をふる  
にんにく、生姜……………少々  
（チューブ）  
コショウ……………少々  
酒……………小さじ 1  
小松菜……………40g → 茎と葉に分けて 3 cm長さに切る  
ごま油……………小さじ 1  
しょう油……………小さじ 1/2  
オイスターソース…小さじ 1

### 作り方

- ①フライパンにごま油をひいて、牛肉と小松菜の茎の部分を炒める。
- ②牛肉に火が通ったら小松菜の葉の部分を加えてさっと炒め、しょう油とオイスターソースで味を調べてできあがり。

エネルギー	190kcal
塩分	1.2g
カルシウム	86 mg
鉄分	2.8 mg
葉酸	49 μg

## 納豆のチーズオムレツ

材料（1人分）

- 卵……………1個
- 顆粒和風だし……………一つまみ
- 水……………大さじ1
- コショウ……………少々
- 納豆……………1/2パック
- チーズ……………1/2個
- サラダ油……………小さじ1/2
- マヨネーズ、お好みソース…各小さじ1/2

カルシウム + ビタミンD

葉酸

鉄分

エネルギー	240kcal
塩分	1.2g
カルシウム	231mg
鉄分	1.5mg
ビタミンD	1.9μg
葉酸	57μg

作り方

- ①ボウルに卵、顆粒和風だし、水、コショウを入れて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油をひいて①を流し入れる。中心に納豆とチーズをちぎって置き、形を整えながら包む。
- ③器に盛ってマヨネーズとお好みソースをかけてできがり。

## ほうれん草と舞茸の韓国のり和え

材料（1人分）

- ほうれん草……………50g → 茹でて3cm長さに切る
- 舞茸……………20g → 茹でて食べやすい大きさに割く
- めんつゆ……………小さじ1
- 韓国のり……………2枚

カルシウム + ビタミンD

葉酸

鉄分

エネルギー	17kcal
塩分	0.3g
カルシウム	25mg
鉄分	1.1mg
ビタミンD	10μg
葉酸	117μg

作り方

- ①ほうれん草、舞茸、めんつゆを和える。
- ②韓国のりをちぎりながら加えてさっと和える。

## 枝豆とチーズのサラダ

材料（1人分）

枝豆…………… 40g → 茹でる  
ブロッコリー……小房 3個 → 電子レンジで蒸す  
ベビーチーズ……1/2個 → コロコロに切る  
鶏がらスープの素…小さじ 1/2  
塩・ブラックペッパー……少々  
オリーブオイル……小さじ 1/2

作り方

①ボウルに材料すべてを入れてよく混ぜ合わせる。

カルシウム

葉酸

エネルギー	165kcal
塩分	1.0g
カルシウム	86 mg
葉酸	51 μg

## ミルクくずもち

材料（作りやすい分量）

牛乳……………1 カップ  
砂糖……………大さじ 1  
片栗粉……大さじ 3  
きな粉・黒みつ・抹茶・ココア……お好みで

作り方

- ①耐熱容器に材料全てを入れて、泡だて器でよく混ぜる。  
（抹茶やココアを入れる場合はお湯で溶かしてから一緒に混ぜる）
- ②電子レンジ 500w に 30 秒かけて、泡だて器でよく混ぜる。  
（底や側に塊りができている場合があるのでまんべんなく混ぜる）  
これを 2、3 回繰り返して固くなってきたら、ヘラでよく混ぜる。  
（つきたてのお餅くらいになれば OK）
- ③あら熱がとれたらスプーンなどで器に盛り、お好みできな粉や黒みつをかける。

カルシウム

エネルギー	248kcal
塩分	0.2g
カルシウム	223 mg



妊娠中は、  
赤ちゃんへの栄養が足りているか  
元気に育ってくれているか  
など、不安や心配があるかと思います。  
そんな時は栄養士にご相談ください。  
あなたの体調に合わせた食事のとり方を  
アドバイスします。

また、大田市では保健師や助産師もいますので  
お気軽にご相談ください。  
妊娠前や授乳期の相談もOKです。

大田市役所 子ども家庭支援課  
電話 0854-83-8152

