尼崎版・食事のバランスチェックシート

働き	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育を促し、分娩時の体力消耗を防ぎます。					たんぱく質やエネルギーが無駄なく栄養分として吸収され利用されるための潤滑油です。赤ちゃんの発育に不可欠な栄養素も含まれます。						ママと赤ちゃんのエネルギーや脂肪の源となります。妊娠後期になると炭水化物(糖)を赤ちゃんに優先的に回し、お母さんは脂質をエネルギー源とします。			補食
主な栄養素	たんぱく質・脂質					ビタミン・ミネラル・食物繊維				炭水化物		炭水化物・脂質			200kcal まで
	1群		2群			3群						4群			嗜好品
	牛乳・乳製品	卵	魚介類	肉類	大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ	海藻	芋類	果物	穀類	油脂類	砂糖類	菓子類など
妊娠前１日分の必要量	牛乳 コップ１杯 200cc	1個 50g	切り身 1/2切れ 50～60g	肉,加工品 50g	豆腐 1/4丁 110g	ほうれん草 ピーマン 人参 トマト などあわせて 150ｇ	キャベツ 大根 玉ねぎ もやし などあわせて 250ｇ	エノキ しいたけなど あわせて 50ｇ	ひじき 生わかめ のりなど あわせて 50ｇ	じゃが芋 中1個 100g	みかん 2個 200ｇ	ごはん3杯 ４２０ｇ	サラダ油 大さじ１杯 １４g	砂糖 大さじ１杯 １０g	既製品はパッケージの栄養成分表示を利用し時間と量を決めましょう
妊娠初期					165g						120kcal				
妊娠中期					165g	200g					120kcal	480g	19g		
妊娠後期	300cc				165g	250g					120kcal	540g	19g		
授乳期	300cc				165g	200g					120kcal	480g			
食べた時間と食べた物 朝(　　:　　)															
昼(　　:　　)															
夕(　　:　　)															
間食(　　:　　)															

尼崎版・食事のバランスチェックシート

働き	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育を促し、分娩時の体力消耗を防ぎます。					たんぱく質やエネルギーが無駄なく栄養分として吸収され利用されるための潤滑油です。赤ちゃんの発育に不可欠な栄養素も含まれます。						ママと赤ちゃんのエネルギーや脂肪の源となります。妊娠後期になると炭水化物(糖)を赤ちゃんに優先的に回し、お母さんは脂質をエネルギー源とします。			補食
主な栄養素	たんぱく質					ビタミン・ミネラル・食物繊維				炭水化物		炭水化物・脂質			200kcal まで
	1群					3群						4群			嗜好品
	牛乳・乳製品	卵	魚介類		豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ	海藻	芋類	果物	穀類	油脂類	砂糖類	菓子類など
妊娠前１日分の必要量	牛乳 コップ１杯 200cc	1個 50g	切り身 1/2切れ 50～60	肉,加		ほうれん草 ピーマン トマト	キャベツ 大根 玉ねぎ もやし	エノキ しいたけなど あわせて	ひじき 生わかめ のりなど	じゃが芋 中1個 100g	みかん 2個 200ｇ	ごはん3杯 ４２０ｇ	サラダ油 大さじ１杯 １４g	砂糖 大さじ１杯 １０g	既製品はパッケージの栄養成分表示を利用し時間と量を決めましょう
妊娠初期											120kcal				
妊娠中期											120kcal	480g	19g		
妊娠後期	300cc										120kcal	540g	19g		
授乳期	300cc										120kcal	480g			
食べた時間と食べた物 朝（７：００ 食パン（マーガリン・ジャム） 牛乳コップ半分 バナナ１本	○										○	○	○	○	
昼（１２：００ 月見うどん（うどん・卵） おひたし(ほうれんそう) みかん		○									○	○			
夕（１９：００ ごはん 野菜炒め（キャベツ・にんじん・ピーマン 焼き魚（あじ） みそ汁（じゃがいも・あげ）			○		○					○		○	○		
間食（１５：３０ みかん クッキー											○				○

チェックシートの活用方法

①食事した時間・献立名・食材を記入し、ひとつひとつの食材について、該当する食品群に○をつける。

②絵で示した『妊娠前１日分の必要量』と比べ、不足している食品や、多く摂りすぎている食品はありませんか？夕食に偏っていたり、嗜好品に偏っていませんか？

～妊娠中の食事はバランスがカギ！～
いつ・何を・どのくらい食べているか、
食事バランスをセルフチェックしてみましょう！

★★★チェックポイント★★★

①主にたんぱく質・脂質を含む食品に、○がそれぞれひとつずつ入りましたか？

②主にビタミン・ミネラル・食物繊維の給源となる食品は必要量がとれていましたか？

③○は、朝・昼・夕に偏りなくまんべんなく入りましたか？

④エネルギーを穀類で摂れていましたか？

記入例