

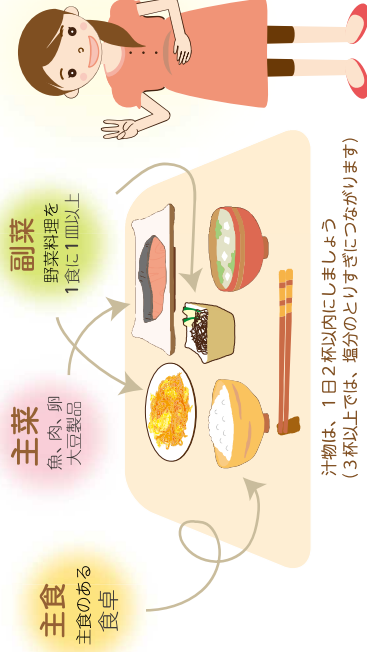
バランスの取れた食事 ママも赤ちゃんもすくすく元気!

朝ごはんだけでなく、毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、さらに1日1回、牛乳・乳製品と果物を摂ることで、やさしくバランスの取れた食事を作ることができます。

<p>主食 はたらき</p>	 <p>ごはん、パン、めん類など、穀物を主材料とするもの 炭水化物の供給源 - 熱や身体を動かすためのエネルギー源となります。</p>
<p>主菜 はたらき</p>	 <p>魚、肉、卵、大豆を主材料とする料理 たんぱく質・脂質の供給源 - 身体の血や肉をつつたり、エネルギー源となります。</p>
<p>副菜 はたらき</p>	 <p>野菜などを主材料とする料理 ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源 - 身体を整えます。</p>
<p>牛乳 乳製品 果物</p>	 <p>牛乳・乳製品には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれます。果物にも、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれます。</p>

食事量（食事全体のエネルギー量）は、体重の増加状況により評価できます。

食事は3つの要素をそろえましょう



基本は毎食 **主食 + 主菜 + 副菜** です。

それに加えて
1日に1~2回とりたい食品

果物
牛乳・乳製品

何をどれだけ食べればよいか、疑問に思ったり、分からなくなったりしたときは、...



朝ごはん 振り返りカード

主食・主菜・副菜の揃った朝食が赤ちゃんの望ましい成長とお母さんの健康を支えます！



お母さんの名前：
サポーター
栄養士 / 保健師
医療機関助産師

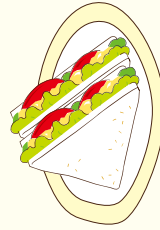
記録のつけ方

- その日の曜日を記入し、朝ごはんを食べた内容には○を、食べなかったら×をつけてください。
- また、乳・乳製品や果物などを食べた場合や欠食した場合などは、備考欄に記載してください。
- 最後に、つわりの有無も確認してください。

〈例示〉

日	曜日	主食	主菜	副菜	備考	つわり
1	月	○	○	○		有・ 無
2	火	○	○	×		有・ 無
3	水	○	×	○	オレンジ	有 ・ 無
4	木	×	×	×	ヨーグルト	有 ・ 無
5	金	×	×	×	欠食	有 ・ 無
6	土	×	×	×	発熱で欠食	有・ 無

1品で2つの要素を満たす場合もあります



主食 + 主菜



主菜 + 副菜

何れにも○をつけてください。

朝ごはんは3つのお皿は揃いましたか？

主食・主菜・副菜の具体的な例は裏面を参考にしてください

今月の目標

出産予定日 年 月 日

年 月 分の記録

日	曜日	主食	主菜	副菜	備考	つわり
1						有・無
2						有・無
3						有・無
4						有・無
5						有・無
6						有・無
7						有・無
8						有・無
9						有・無
10						有・無
11						有・無
12						有・無
13						有・無
14						有・無
15						有・無
16						有・無
17						有・無
18						有・無
19						有・無
20						有・無
21						有・無
22						有・無
23						有・無
24						有・無
25						有・無
26						有・無
27						有・無
28						有・無
29						有・無
30						有・無
31						有・無