「食事バランスガイド」ってなぁに？

「**食事バランスガイド**」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

妊娠前から、健康なからだづくりを

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生み育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。

【バランスの良い例】　【バランスの悪い例】

厚生労働省・農林水産省決定

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

	非妊娠時	1日分付加量 妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
主食	5～7つ(SV)	—	—	+1
副菜	5～6つ(SV)	—	+1	+1
主菜	3～5つ(SV)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2つ(SV)	—	—	+1
果物	2つ(SV)	—	+1	+1

エネルギーの目安(kcal)	2,000～2,200	+250	妊娠末期 +450 授乳期 +350

☆非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期（20～49歳女性）の身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」以上の1日分の適量を示しています。

「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。

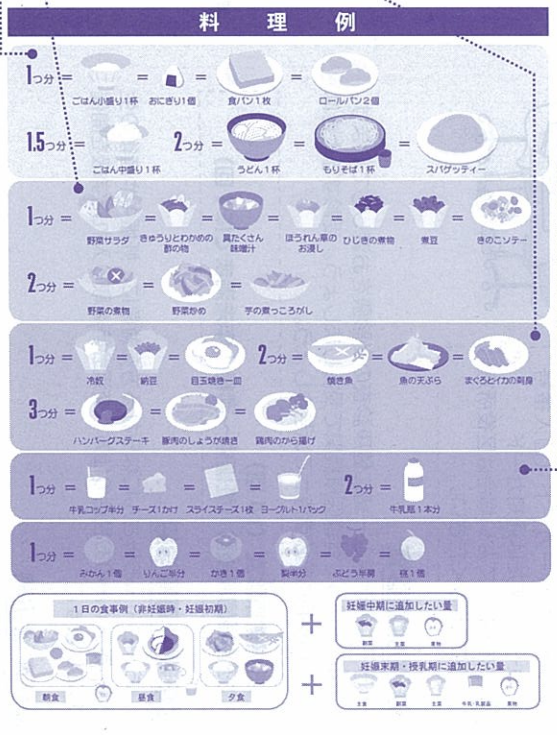
不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

〈葉酸を多く含む食品例〉　ほうれん草・ブロッコリー・いちご

からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけて。　※注）動物性由来のビタミンAの過剰摂取は、胎児の催奇形性の危険性があると言われています。ビタミンAの多い食品（レバーなど）は適量を心がけましょう。



牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に

妊娠期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。

〈カルシウムを多く含む食品例〉
牛乳・チーズ・小松菜
豆腐・納豆

貧血予防のために

貧血を防ぐためには毎日栄養バランスのとれた食事をきちんとすることが大切です。良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品を上手にとり入れましょう。

〈鉄を多く含む食品例〉
レバー・ほうれん草・ひじき
高野豆腐・赤身の肉魚