

# 産後ママの食生活



出産後は、産後の身体の回復や母乳のために、食事内容がとても大切になります。しかし、育児や授乳におわれて、ついつい食事がおろそかになります。そこで、出産後の食事のポイントを紹介します。

## バランスのよい食事を心がけましょう

出産後に必要な栄養素をバランスよく摂取できるように、ご飯（主食）を中心に、メインのおかず（主菜）、野菜を使ったおかずや汁物（副菜）でバランスをとりましょう。

また、体調や授乳などの状況にあわせて、必要な食材をプラスしていきましょう。

**たんぱく質**がとれる主菜は適量を  
肉、魚、卵、大豆・大豆製品など

- ・産後の貧血予防になります。
- ・授乳中であれば、母乳の原料にもなります。
- ・肉（脂身が少ない）や魚、卵、大豆製品などの良質なたんぱく質をとりましょう。



主菜



主食



副菜

**ビタミンやミネラル、食物繊維**補給に副菜を

野菜、きのこ、海藻、いもなど

- ・産後の回復や身体の調子を整える、ビタミンやミネラルなどの栄養素も大切です。
- おすすめ食材は、下記を参照ください。

乳製品や果物

- ビタミンやミネラル補給のために、食事や間食などにプラスしましょう



**エネルギー**のもとになる主食も適量  
ご飯、パン、麺など

- ・産後の回復や育児のために、必要なエネルギー量が増えます。
- ・授乳中であれば、下記を参照ください。



### 授乳中の食事ポイント

#### □ 必要なエネルギーをとろう

授乳期のママの健康と赤ちゃんの健やかな成長のため、妊娠前と比べて1日に約350kcal多くエネルギーをとることが必要とされています。

#### エネルギー量の目安

組み合わせて、プラス350kcalを目安にしましょう。

- ご飯を茶碗半分量  
おかわりする⇒約100kcal



- 小さめのおにぎり1個を  
間食にとる⇒約130kcal



- 豚肉の生姜焼きを  
2枚追加⇒約140kcal



- ロールパン1個を  
間食にとる⇒約100kcal



- 納豆1パックを  
追加⇒約90kcal



- ヨーグルトカップ1杯を  
間食にとる⇒約80kcal



#### □ 水分補給をしっかりと

母乳の原料となる水分は、こまめにしっかり、とりましょう。  
温かい汁物やスープなどでも良いですよ。

ジュースなどの甘い物やコーヒーなどのカフェインの多い物  
は控えましょう。



### おすすめ食材

「まごわやさしい」は、産後に意識して摂りたい栄養素（たんぱく質、ビタミン、ミネラル）を効率よく摂るためにおすすめ食材のキーワードです。

**ま** **まめ類**（大豆・大豆製品、小豆等）



**ご** **ごま**（白・黒ごま）



**わ** **わかめ等の海藻類**（ひじき、海苔等）



**や** **やさい**（緑黄色野菜も忘れない）  
人参、ほうれん草、かぼちゃ等



**さ** **さかな**（小魚などもおすすめ）



**し** **しいたけ等のきのこ類**（しめじ、えのき等）



**い** **いも類**（さつま芋、じゃが芋、里芋など）



いつもの食事に「まごわやさしい」食材をプラスするだけで食事のバランスを取ることができ、栄養価がアップしますよ。

例えば…朝食に納豆をたず、和え物に「ごま」や「ちりめんじゃこ」をふる、味噌汁に「わかめ」や「きのこ」、「いも」を入れる等です。

# ◆◆◆ 忙しい日々に、時短のための工夫&簡単レシピ ◆◆◆

## 冷凍保存で時短

### <野菜類>

#### 茹でて冷凍 (ほうれん草、ブロッコリー等)

⇒サッと茹でて、水気を絞り、保存袋で冷凍。

#### <使用法>

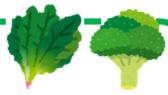
冷凍のまま、炒めたり、シチュー等に入れて使いましょう。

#### そのまま冷凍 (にんじん、大根、きのこ、小ねぎ等)

⇒細切りや薄切り等にカットして、保存袋で冷凍。  
数種類の素材を混ぜてきのこミックスや野菜  
ミックスとして冷凍しておいても便利。

#### <使用法>

冷凍のまま、味噌汁や野菜炒め等に使いましょう



### <肉・魚類>

#### 下味をつけて冷凍

⇒豚薄切り肉やカットした鶏肉、魚の切り身等を調味料  
と一緒に入れて、保存袋で冷凍。

#### ◆生姜焼き(2人分、肉・魚200gに対して)

しょうゆ・酒・みりん(各大さじ1)、砂糖(小さじ1)、おろし生姜少々  
(チューブ入りでOK)

#### ◆みそ焼き(2人分、肉・魚200gに対して)

みそ(大さじ2)、酒・みりん(各大さじ1)、砂糖(小さじ1)

#### <使用法>

冷蔵庫か電子レンジで解凍し、焼いたりして  
使いましょう。焦げないように弱火で加熱。



#### そのまま冷凍

⇒豚肉・鶏肉・牛肉・魚の切り身等1回分に分けて冷  
凍。ちりめんじゃこはそのまま冷凍。

#### <使用法>

厚みがないものであれば、凍ったまま焼き物や

炒め物、煮物等の料理に。

厚みがあるものは、解凍して使いましょう。



### <大豆製品>

#### そのまま冷凍

⇒厚揚げや油揚げはそのまま冷凍でOK。油揚げは細切  
りにして冷凍しておくと、すぐに使うことができます。

#### <使用法>

凍ったまま、汁物や煮物に入れて加熱しましょう。



その他にも…ハンバーグや唐揚げ・焼き魚など、余分に作っておいて、小分けにして冷凍しておくこともお勧め  
です。まとめて作ることで、片付けも楽になります。食べる時は、電子レンジで加熱するだけで食べられます。  
ご飯やパンも冷凍しておくと、便利♪

## 簡単レシピで時短

### 魚ときのこのホイル焼き

#### 材料(2人分)

魚の切り身	2切れ
塩・酒	各少々
きのこ	適量 (しめじ・えのき・エリンギ等)
玉ねぎ	1/4個
バター	10g(1切れ)
ポン酢	適量
小ねぎ	少々



### 鶏のマヨ照り焼き

#### 材料(2人分)

鶏むね肉	200g
A マヨネーズ	小さじ2
みりん	小さじ1
片栗粉・油	各適量
B しょうゆ	大さじ1
砂糖・みりん	各小さじ2
キャベツ・マヨネーズ・小ねぎ	各適量

#### 作り方

- きのこは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。魚に塩・酒をふる。
- アルミホイルを30cm位の長さに切って、玉ねぎ、魚、きのこの順にのせて、バターをのせて、きっちりと包む。2個作る。
- フライパンにホイルを並べ、水を1cm高さ位まで注いで、蓋をして火にかける。沸騰後、15分位加熱する。
- ポン酢と小ねぎ(小口切り)をかける。

※魚やきのこは冷凍したものでOK。

※魚は、鮭や赤魚やさわら等がおすすめ。

エネルギー:165kcal、塩分 1.4g(1人当たり)

### 豚ともやしの重ね蒸し

#### 材料(2人分)

豚薄切り肉	130g
もやし	1袋
ニラ	1/2把
A ポン酢	大さじ2
白ごま・ごま油	各小さじ2
おろしにんにく・しょうゆ	各小さじ1 (チューブ入りでOK)



#### 作り方

- ニラは2cm長さに切る。Aの調味料を混ぜてたれを作つておく。
- 耐熱皿にもやし、豚肉、ニラの順に重ねて、ふんわりラップをかける。(豚肉は広げてのせる)
- 電子レンジで加熱する。  
(目安:600W6分。必要時は追加加熱)
- 火が通つたら、ラップの端に隙間を開けて汁気を切る。たれをかける。  
※たれの代わりに市販のドレッシングやポン酢等でもOK。
- 余ったニラは、カットして保存袋で冷凍を。  
エネルギー:197kcal、塩分 1.5g(1人当たり)