

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がちです。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。



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。



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。



主食

副菜

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



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に、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、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、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の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 (緑黄色野菜も忘れずに)
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 (さつまいも、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…朝食に納豆をたす、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かutting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



<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、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。



<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。



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、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



作り方

- ① 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。
- ② アルミホイルを 30 cm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。
- ③ フライパンにホイルを並べ、水を 1 cm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。
- ④ ポン酢と小ねぎ(小口切)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)

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

- ① 鶏肉は、そぎ切りにして、ポリ袋に入れ、A の調味料をもみ込んでおく。
- ② ポリ袋を開いて、袋の上で片栗粉をまぶす。フライパンに油をひき、鶏肉を入れ、蓋をして両面こんがり焼く。
- ③ 火が通ったら、B の調味料を入れてからめる。
- ④ 器に盛りつけて、キャベツの千切りを添え、マヨネーズと小ねぎを散らす。

※鶏肉は、モモ肉でも OK。①の下味をつけ

た状態で冷凍しておく、と便利です。

エネルギー:258kcal、塩分 1.6g (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



作り方

- ① ニラは 2 cm長さに切る。A の調味料を混ぜてたれを作っておく。
- ② 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)
- ③ 電子レンジで加熱する。
(目安:600W6 分。必要時は追加加熱)
- ④ 火が通ったら、ラップの端に隙間をあけて汁気を切る。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)