

ママの食事を改善しましょう

食べる事は

赤ちゃんのため・ママ自身のため

今ととても大切なこと

ママがすぐ簡単にできること！

1 3食

食べましょう

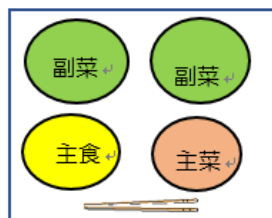
朝食を抜かない

おやつだけ・菓子パン
だけにしない

まずはバナナだけでも



2 バランスの 取れた食事



主食：ご飯・パン・めん

主菜：肉・魚・卵・豆類

副菜：野菜中心

3 貧血を 予防しよう

たんぱく質の多い食品を食べよう！

鉄の多い野菜を利用しよう！

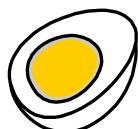
酢の物やかんきつ類などに含まれるビタミンCで鉄の吸収率をUP

買っておこう！冷凍しておこう！作っておこう！

簡単に追加できるものを準備しよう

レトルト・冷凍食品・チルド食材を利用しよう

納豆・ひじき煮・切り干し大根煮・焼き鳥レバーの串（妊娠初期はさけて）・金時豆・黒豆・大豆の五目煮・サバの水煮・アサリの水煮缶・ゆで卵・冷凍野菜など



ちょっと加えるだけで改善！

～例～

★おにぎりだけの時

+ゆで卵+トマト

★ごはんだけの時

+納豆+切干大根煮物

★パンだけの時

+チーズ+ほうれん草炒め

泉佐野市健康推進課

泉佐野市市場東1丁目1番1号

072-463-1212

hoken-c@city.izumisano.lg.jp

貧血予防のためのおすすめ食材

吸収されやすい鉄が多く含まれている食品 (ヘム鉄)	鶏レバー 豚レバー マグロ カツオ まいわし サンマ など ※レバーは妊娠初期には注意が必要
吸収されにくい鉄だが、鉄が多い食品 (非ヘム鉄)	貝・エビ:あさり水煮缶 あさり 牡蠣 干しエビ など 大豆製品:がんもどき 納豆 凍り豆腐 など 海藻野菜:ひじき 小松菜 ほうれん草 切り干し大根 など

ビタミンC	ブロッコリー 小松菜 ほうれん草 芽キャベツ じゃがいも さつまいも みかん イチゴ など	
たんぱく質	肉類 卵 牛乳 魚介類 チーズ ヨーグルト 豆腐 など	
ビタミンB群・葉酸	ビタミンB2	豚レバー 鶏レバー 牛レバー 卵 牛乳 チーズ いわし さば 納豆 レバーペースト など
	ビタミンB12	牛レバー 鶏レバー うずら卵 チーズ いわし さんま あじ さば しじみ あさり はまぐり 牡蠣など
	ビタミンB6	牛レバー 鶏肉 かつお 鮭 さば さんま いわし 納豆 カリフラワー アボガド さつまいも 芽キャベツ など
	葉酸	焼きのり 鶏レバー 牛レバー 豚レバー 春菊 モロヘイヤ ブロッコリー カリフラワー には アスパラガス 納豆 もやし イチゴ など