

妊娠中の栄養ガイド

必要な栄養素・おすすめ食材・レシピ例

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」に基づく情報

栄養素	推奨量	主な食材	簡単レシピ例
葉酸	480 μ g/日+サプリ400 μ g(初期)	ほうれん草・ブロッコリー・枝豆・納豆	ほうれん草と卵のスープ、枝豆ごはん
鉄分	初期9mg→中後期16mg/日	赤身牛肉・あさり・小松菜・ひじき	牛肉とピーマン炒め、あさりの味噌汁
カルシウム	650mg/日	牛乳・豆腐・しらす・小松菜	しらすと小松菜のふりかけ、豆腐チャンプルー
DHA	n-3系1.6g/日	サバ・サンマ・イワシ・鮭	サバの味噌煮、鮭のホイル焼き
ビタミンD	8.5 μ g/日	鮭・しらす干し・干し椎茸・卵黄	鮭の塩焼き、きのこの炊き込みごはん
たんぱく質	初期50g→後期75g/日	鶏むね肉・鮭・卵・豆腐・納豆	鶏の照り焼き、豆乳スープ
亜鉛	10mg/日	牛赤身肉・卵・納豆・アーモンド	牛肉のしぐれ煮、納豆オムレツ
ビタミンB群	B6:1.3mg B12:2.8 μ g/日	豚肉・カツオ・バナナ・しじみ	豚の生姜焼き、しじみの味噌汁
ビタミンC	110mg/日	いちご・キウイ・ピーマン	フルーツヨーグルト、ツナサラダ
食物繊維	18g/日以上	ごぼう・さつまいも・きのこ・わかめ	きんぴらごぼう、さつまいもの甘煮

1日の献立例（妊娠中期）

朝食

ごはん+納豆(葉酸・たんぱく質)
しじみの味噌汁(鉄分・B12)
ヨーグルト+いちご(Ca・ビタミンC)

夕食

牛肉とピーマン炒め(鉄分・亜鉛・ビタミンC)
豆腐とわかめの味噌汁(Ca)
切り干し大根の煮物

昼食

鮭の塩焼き定食(DHA・ビタミンD)
ほうれん草のおひたし(葉酸・鉄分)
きんぴらごぼう(食物繊維)

間食

アーモンド少量(亜鉛・ビタミンE)
バナナ(ビタミンB6・食物繊維)

