



妊娠中期からはあなたと赤ちゃんのためにプラス
 妊娠中期・末期・授乳期は、表のようにふだんの食事にプラスする必要があります。量よりも種類を増やすことを心がけるといでしょう。

	1日分				料理例
	妊娠前	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期	
主食 (ごはん、パン、麺)	5~7 つ(SV)	妊娠前と変わりません		+1	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ローカシ2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = つゆん1杯 = もりそば1杯 = スイーツ1個
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	5~6 つ(SV)		+1	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうじわがのの漬物 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことちー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮つけ(かし)	
主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	3~5 つ(SV)		+1	1つ分 = 煮肉 = 納豆 = 日本黒子1皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ	
牛乳・乳製品	2つ(SV)		+1	1つ分 = 牛乳(コップ半分) = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグurt1パック = 牛乳1本分 2つ分 =	
果物	2つ(SV)		+1	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = 柿1個 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 葡萄1房	

※SVとはサービング
 (食事の提供量の単位)の略

『食事バランスガイド』の詳細 <http://www.j-balanceguide.com/>
<http://www.mhlw.go.jp/hunya/kenkou/eiyou-shokuj.html>
<http://www.mhlw.go.jp/hunya/kenkou/eiyou-shokuj.html>