

妊娠期
授乳期

～おすすめレシピ集～

- ☆カルシウムたっぷり
- ☆葉酸が手軽にとれる
- ☆鉄分は効率的に
- ☆減塩レシピ

- ☆つわり対策
- ☆ヘルシーデザート



宮崎市 親子保健課
産前産後サポート室

ひじきサラダ



長芋のみそ豚まきまき



雑穀ご飯



あさりのすまし汁



栄養豆知識



栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
雑穀ご飯	249	4.3	0.6	4	1.0	0.4	0.0
長芋のみそ豚まきまき	271	19.6	13.1	32	1.2	1.7	0.9
ひじきサラダ	55	1.5	2.1	65	2.5	2.6	0.6
あさりのすまし汁	39	5.0	0.5	34	7.8	1.0	0.8
合計	614	30.4	16.3	135	12.5	5.7	2.3

豚肉 疲労回復に役立つビタミンB1が豊富

ビタミンB1は牛肉の約10倍も含まれ、**疲労回復**や**イライラの解消**に効果があり、精神安定効果も。妊娠期はどうしても疲労がたまりやすくなるので、豚肉料理を取り入れてみて。また、玉ねぎやにら、ねぎなどを一緒に食べると吸収率がUP!

ひじき 疲労回復に役立つビタミンB

ひじきは各種ミネラルが多く、カルシウム、食物繊維、鉄、マグネシウム、βカロテン、などを多く含みます。ひじき等の食物性食品の鉄分は、**動物性たんぱく質含む食品**や野菜や果物など**ビタミンC**を含む食品と組み合わせると吸収率がアップ。

長芋(山の芋) 食物繊維が豊富

長芋のでんぷん分解酵素は大根約3倍。消化促進と疲労回復に大きな威力あり。**食物繊維も豊富で便秘解消**に。消化作用に効果を期待するなら、生食の方がおすすめ。すり下ろせば冷凍保存もOK。必要量だけ割って使えます。

グリーンアスパラガス 葉酸が豊富

葉酸は胎児の細胞分裂や成長を促し、妊娠前から妊娠初期に葉酸をたっぷりとることで、赤ちゃんの「神経管閉鎖障害」の発症リスクを減らすことができると言われています。また、悪性貧血や動脈硬化の予防としても、葉酸は効果的。

鉄分いっぱい! 貧血改善レシピ

雑穀ご飯
長芋のみそ豚まきまき
ひじきとカラーピーマンのサラダ
あさりのすまし汁



材料

雑穀ご飯

	1人分	2人分
米	70g	140g
雑穀	8g	16g

作り方

- ① 米と雑穀は洗ってザルにあげておく。
- ② 水を加えて炊く。

長芋のみそ豚まきまき

(1人4個ずつ)

	1人分	2人分
長芋	80g	160g
大葉	2枚	4枚
豚ロース肉	4枚(80g)	8枚
梅肉	2.5g	5g
みそ	小さじ1	小さじ2
みりん	小さじ1/4	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/8	小さじ1/4
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1/4
サラダ菜	2枚	4枚
ミニトマト	2個	4個

- ① 長芋は5～6cmの長さに切り、縦に8等分する。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ 豚肉を広げ、片面にAを塗っておく。
- ④ 豚肉の端に長芋と大葉をのせて巻く。
- ⑤ フライパンに薄く油をひき、④を転がしながらじっくり焼く。
- ⑥ サラダ菜とミニトマトを添えて盛り付ける。

ひじきサラダ

	1人分	2人分
干ひじき	3g	6g
カラーピーマン	15g	30g
グリーンアスパラガス	20g	40g
玉ねぎ	15g	30g
オリーブ油	小さじ1/2	小さじ2
酢	小さじ2	大さじ1・1/3
しょうゆ	小さじ1	小さじ2
砂糖	小さじ1	小さじ2

- ① ひじきは水で戻して水気をよく切り、さらにフライパンにオリーブ油を熱して炒め、水気をとばす。
- ② カラーピーマンは種をとり、薄切りにしてゆでる。アスパラは細切りにする。玉ねぎは薄切りにして冷水にさらし、水気を切る。
- ③ ボウルにBを混ぜ合わせ、①と②を加えてよく混ぜる。

あさりのすまし汁

	1人分	2人分
あさり水煮缶	20g	40g
長ねぎ	20g	40g
人参	5g	10g
えのきたけ	10g	20g
だし汁	120cc	240cc
酒	少々	少々
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1

- ① 長ねぎは白髪ねぎ、人参は細い千切り、えのきたけは軸をとって3等分する。
- ② 鍋にあさりの汁とだし汁を合わせたもの、人参えのきだけを入れて火を通す。
- ③ 最後に酒としょうゆ、長ねぎを入れ、味を調える。

便秘解消! お魚レシピ

きのこ茶飯
鮭とわかめの蒸しもの
おからサラダ
れんこん汁



材料

きのこ茶飯

	1人分	2人分
米	70g	140g
ほうじ茶	70cc	140cc
まいたけ	25g	50g
ちりめんじゃこ	大さじ1/4	大さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
すりごま	少々	少々

作り方

- ① 米を洗い、ザルにあげて水気を切る。
- ② まいたけは小房に分けて粗みじんに切る。
- ③ 炊飯器に米、ほうじ茶、薄口しょうゆ、まいたけ、ちりめんじゃこを順に加えて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら全体をさっくり混ぜる。
- ⑤ 茶碗に盛り付け、すりごまをふる。

鮭とわかめの蒸し物

	1人分	2人分
塩鮭	60g	120g
乾燥わかめ	2g	4g
しめじ	1/2パック	1パック
しょうが	1/4かけ	1/2かけ
ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2
酒	大さじ1/4	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1

- ① わかめは水で戻しておく。しめじは小房に分け、しょうがは千切りにする。
- ② 器にわかめ、鮭、しめじ、しょうがの順にのせ、合わせたAをかけて蒸し器で10分蒸す。
(※少人数なら電子レンジでもOK)
- ③ 蒸し上がったたら盛り付ける。

おからサラダ

	1人分	2人分
おから	30g	60g
きゅうり	30g	60g
玉ねぎ	20g	40g
塩	少々	少々
ホールコーン	小さじ1	小さじ2
かにかまぼこ	1/2本	1本
砂糖	大さじ1/4	大さじ1/2
酢	大さじ1/2	大さじ1
こしょう	少々	少々
マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1

- ① きゅうりと玉ねぎは薄くスライスし、塩もみして軽く水気を絞る。
- ② コーンは汁気を切っておく。
- ③ かにかまぼこは1cmくらいの斜め切りにする。
- ④ ボウルにおからとBを入れてよく混ぜたら、①②③を加えてさらに混ぜ合わせる。

れんこん汁

	1人分	2人分
れんこん水煮	1/4個(25g)	1/2個
卵	1/2個	1個
みそ	小さじ1	小さじ2
水	120cc	240cc
煮干	4g	8g
ねぎ	1/2本	1本

- ① 煮干でだし汁をとっておく。
- ② れんこんはすりおろす。
- ③ だし汁を火にかけ、②を入れよく混ぜながら煮立たせ、最後にみそで味を調える。
- ④ 卵を溶き、③に回し入れ、ねぎを散らす。

おからサラダ



鮭とわかめの蒸し物



きのこ茶飯



れんこん汁



栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
	kcal	g	g	g	g	g	g
きのこ茶飯	260	6.2	1.0	37	1.0	1.1	0.3
鮭とわかめの蒸し物	131	15.5	5.9	28	0.8	2.9	1.0
おからサラダ	108	2.9	5.7	41	0.6	4.3	0.5
れんこん汁	68	4.2	3.0	30	0.8	1.0	0.9
合計	567	28.8	15.6	136	3.2	9.3	2.7

海藻類・きのこ類 食物繊維が豊富

食物繊維が多く低カロリーな食材。食物繊維には便のもととなるような**不溶性食物繊維**（海藻類やこんにゃく、寒天）と便をやわらかくする働きのある**水溶性食物繊維**（きのこ、根菜類、大豆、大豆製品）があります。便秘解消予防には、両方をバランスよくとることが大切！

【便秘】

妊娠すると、ホルモンの影響で便秘がちになる人や妊娠週数が進み、大きくなった子宮が胃や腸を圧迫し、便秘になりやすくなる人もいます。**食物繊維の豊富な食品**をとるよう心がけて！

鮭 カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富

鮭は、赤ちゃんの脳の形成に不可欠なDHAや血液の流れをよくする働きのあるEPAが多く、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**も豊富。カルシウムを多く含む食品と一緒にとると効果的！



つわい対策！ あっさりレシピ

しょうがご飯
レンコンのはさみ焼き
あっさりポン酢和え
とまと味噌汁
*じゃがいもクレープ



材 料

しょうがご飯

	1人分	2人分
米	70g	140g
しょうが	10g	20g
人参	10g	20g
だし汁	100cc	200cc
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② しょうが、人参は皮をむいて千切りにする。
- ③ 炊飯器に米・②・Aを入れて炊く。

レンコンのはさみ焼き

	1人分	2人分
れんこん水煮	40g	80g
鶏ひき肉	60g	120g
B 木綿豆腐	40g	80g
長ねぎ	5g	10g
生姜	3g	6g
酒	小さじ1	小さじ2
片栗粉	大さじ1	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2	大さじ1
C おろし玉ねぎ	25g	50g
水	70cc	140cc
しょうゆ	小さじ1	小さじ2
みりん	小さじ1	小さじ2
酢	小さじ1	小さじ2
貝われ大根	10g	20g

- ① れんこんは5mm幅くらいの薄切りにする。豆腐は水を切り、長ねぎと生姜はみじん切り。Bを粘りが出るまで混ぜる。
- ② れんこんの肉をはさむ側に片栗粉をふり、②をはさむ。
- ③ 全体に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで中火で両面2分ずつ焼き、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ④ フライパンにCを入れ煮詰め、④にかける。盛り付けてかわれを散らす。

あっさりポン酢和

	1人分	2人分
長いも	50g	100g
えのきたけ	20g	40g
乾燥わかめ	1g	2g
青じそ	1g	2g
ごま油	小さじ1/4	小さじ1/2
ポン酢	大さじ1/2	大さじ1
酢水(酢+水)	適宜	適宜

- ① えのきたけは3cmに切る。青じそは細切り。わかめは戻して水気を切る。長芋は皮をむいて線切りにし、酢水につけ変色をふせぐ。
- ② えのきたけは熱湯でゆがき、水気をきる。
- ③ ボールにごま油、ポン酢をよく混ぜ、①と②を和える。

とまと味噌汁

	1人分	2人分
キャベツ	20g	40g
なす	30g	60g
トマト	50g	100cc
オクラ	1本	2本
だし汁	120cc	240cc
みそ	小さじ1	小さじ2

- ① キャベツはざく切り、なすはいちょう切り、トマトは一口大に切る。オクラは輪切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸騰したらキャベツ、なすを入れる。
- ③ 火が通ったらみそを入れてひと煮立ちさせ、火

※「じゃがいもクレープ」の材料・作り方はヘルシーデザートを参照



栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
	kcal	g	g	g	g	g	g
しょうがご飯	264	4.7	0.7	11	0.6	0.8	0.1
レンコンのはさみ焼き	278	16.5	12.8	74	1.5	1.8	1.0
あっさりポン酢和え	51	2.1	1.2	20	0.5	1.7	0.6
とまと味噌汁	34	1.9	0.4	28	0.4	2.1	0.8
じゃがいもクレープ	109	3.5	3.4	41	0.4	0.9	0.1
合計	736	28.7	18.5	174	3.4	7.3	2.6

**妊娠初期、ホルモンの影響などからつわりが始まり、
症状にも個人差があります。
無理せず、食べやすいものを工夫して乗り切りましょう！**

口当たりや喉ごしのよいものを

食べられるものを少量ずつでOK。
小分けして食べるのもよい。
小さなおにぎりや麺類など調理の
簡単なメニューや卵豆腐など
口あたりや喉ごしのよいものが
おすすめ！

酸味や薬味、香辛料を利用

酸味（レモンやお酢など）、**香辛料**
（カレー粉やこしょうなど）、
薬味（生姜や青じそ、ねぎなど）
を使うと食欲が増し、食べやすい
と感じる人も多いようです。

カルシウムと鉄を おいしく食べよう

カレーそうめん
ジュレサラダ
フルーツの盛合せ
*マシュマロヨーグルトムース

春夏

材 料

カレーそうめん

	1人分	2人分
そうめん	80g	160g
鶏ひき肉	60g	120g
豆腐	20g	40g
干しいたけ	1g	2g
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1/2
酒	小さじ1/2	小さじ1
豆板醤	小さじ1/6	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
砂糖	小さじ1/2	小さじ1
卵	1/4個	1/2個
サラダ油	適量	適量
きゅうり	1/4本	1/2本
大葉	1枚	2枚
ミニトマト	3個	6個
豆もやし	20g	40g
小松菜	30g	60g
【たれ】		
牛乳	30cc	60cc
めんつゆ	25cc	50cc
すりごま	小さじ1/2	小さじ1
カレー粉	小さじ1/4	小さじ1/2

作り方

- ① そうめんはゆでて冷水で洗い、水気を切る。
- ② 干しいたけは水で戻し、みじん切り。
- ③ フライパンに油をひき、水切りした豆腐、②、ひき肉をよく炒め、Aを入れて調味する。
- ④ 卵をといて油をひいたフライパンで薄く焼き、細く切って錦糸卵にする。
- ⑤ きゅうり、大葉は細切り、ミニトマトは半分に分ける。
- ⑥ 豆もやしはさっとゆでる。小松菜はゆでて3cm程度の長さに切る。
- ⑦ そうめんを器に盛り、③～⑥を彩りよく添える。1のたれをよく混ぜ合わせ、つけていただく。

ジュレサラダ

	1人分	2人分
干ひじき	3g	6g
ホールコーン	10g	20g
オクラ	2本	4本
かにかまぼこ	1/2本	1本
【ジュレ】		
ゼラチン	0.5g	1g
お湯	5cc	10cc
ポン酢	10cc	20cc
水	10cc	20cc

- ① ひじきは水で戻しておく。
- ② 50～60℃のお湯でゼラチンを溶かし、ポン酢と水を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 30分ほど冷やしたらスプーンで砕く。
- ④ オクラは塩ゆでし、5mm幅に切る。かにかまぼこは3cm程度の長さに切って割く。
- ⑤ ひじき、コーン、オクラ、かにかまぼこを混ぜ合わせ、器に盛ってジュレを飾る。

フルーツ盛合せ

	1人分	2人分
グレープフルーツ	1/4個	1/2個
オレンジ	1/4個	1/2個
バナナ	1/4本	1/2本

- ① グレープフルーツ、オレンジ、バナナをカットして器に盛り付ける。

※「マシュマロのヨーグルトムース」の材料・作り方はヘルシーデザートを参照

ジュレサラダ

フルーツ盛合せ

マシュマロ
ヨーグルトムース

カレーそうめん



栄養豆知識

栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
カレーそうめん	338	22.0	12.6	152	2.9	3.5	1.6
ジュレサラダ	24	2.2	0.2	83	2.4	3.3	0.8
マシュマロヨーグルトムース	99	1.9	0.2	31	0.2	1.6	0.0
フルーツ盛合せ	100	3.1	2.6	93	0.0	0.0	0.1
合計	561	29.2	15.6	359	5.5	8.4	2.5

鉄の吸収お助け隊

植物性の食品に含まれる鉄（海藻、野菜、大豆等）は、吸収されにくいので、吸収を助けるビタミンCや動物性たんぱく質を一緒にとりましょう。ひじきや青菜（ほうれん草等）+柑橘系の果汁や果肉などの組み合わせもgood！



+



組み合わせでカルシウムの吸収UP！

ビタミンDや適量のたんぱく質にはカルシウムの吸収を促進する作用があります。たとえば、
 ・干ししいたけ（ビタミンD）+豆腐（カルシウム）
 ・鮭（ビタミンD）+小松菜（カルシウム）など
 また、カフェインはカルシウムの吸収を妨げるので、カルシウムの食材を使った食事の時は控えめに！

そうめんってヘルシー？

夏場にはよく食べられるそうめん。実は高カロリーで塩分も高い食材です。さっぱりして手軽で食べやすい食材ですが、食べすぎには注意しましょう。

そうめん100g(2束)：エネルギー356kcal 塩分3.8g
 ごはん150g(1杯)：エネルギー252kcal 塩分0g

体重増加対策！ ヘルシーレシピ

しらたきご飯
チキンのレモンバターソース
ゴーヤとトマトの酢の物
切干大根のスープ
*おとうふ白玉



材 料

しらたきご飯

	1人分	2人分
米	60g	120g
しらたき	30g	60g
水	60cc	120cc

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② しらたきはフライパンで水気がなくなるまで炒り細かく刻む。

チキンのレモンバターソース

	1人分	2人分
鶏むね肉	80g	160g
しめじ	20g	40g
赤パプリカ	15g	30g
玉ねぎ	30g	60g
A { おろしにんにく	小さじ1/4	小さじ1/2
	おろししょうが	小さじ1/4
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1・2
砂糖	大さじ1/4	大さじ1/2
バター	2.5g	5g
レモン汁	大さじ1/2	大さじ1
サラダ菜	5g	10g
レモン	1/8個	1/4個

- ① 玉ねぎはすりおろし、Aと合わせておく。
- ② 鶏肉は皮を除いて観音開きに(薄く)し、フォークで穴を開けておく。
- ③ しめじは小房に分け、パプリカは細切りにする。
- ④ ①と②を袋に入れ、軽くもんで30分程度おく。
- ⑤ 肉だけを取り出し、フライパンで両面焼き色が付くまで蒸し焼きにする。
- ⑥ 肉を取り出し、③と袋に残ったタレをフライパンに入れ、ふたをして蒸し焼きにする。野菜がしんなりしたら、バターとレモン汁を加える。

ゴーヤとトマトの酢の物

	1人分	2人分
ゴーヤ	30g	60g
トマト	60g	120g
玉ねぎ	15g	30g
あさり水煮	15g	30g
B { 酢	小さじ2	小さじ4
	砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
すりごま	1g	2g
ごま油	小さじ1/4	小さじ1/2

- ① ゴーヤは縦半分に切ってスプーンで綿を取り除く。さらに縦にカットし、薄くスライスして塩ゆでする。
- ② トマトは1cm角に切る。玉ねぎは薄くスライスして塩もみし、水洗いして水気を切る。あさりの水煮は汁を切っておく。
- ③ 水気を絞ったゴーヤ、トマト、玉ねぎ、あさり水煮をよく混ぜ合わせたBで和える。

切干大根のスープ

	1人分	2人分
切干大根	5g	10g
人参	10g	20g
白菜	15g	30g
しめじ	15g	30g
しょうが	3g	6g
ねぎ	1/2本	1本
水	200cc	400cc
固形コンソメ	1/2個	1個
黒こしょう	少々	少々

- ① 切干大根はさっと洗い、食べやすい大きさに切っておく。人参、白菜は千切り。しめじはほぐしておく。しょうがは針しょうがにする。
- ② 鍋に①を入れて火にかけ、野菜がやわらかくなったら砕いたコンソメを加える。
- ③ ひと煮立ちしたら黒こしょうを加え、小口に切ったねぎを入れる。

※「おとうふ白玉」の材料・作り方はヘルシーデザートを参照

ゴーヤとトマトの酢の物

おとうふ白玉

チキンのレモンバターソース

しらたきご飯

切干大根のスープ

栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
ご飯	214	3.7	0.5	3	0.5	0.3	0.0
チキンのレモンバターソース	179	19.5	6.6	26	0.6	2.3	0.9
ゴーヤとトマトの酢の物	69	4.2	2.0	41	6.1	1.7	0.4
切干大根のしょうがスープ	31	1.1	0.3	41	0.7	2.2	1.1
おとうふ白玉	83	2.6	1.2	14	0.5	0.5	0.3
合計	576	31.1	10.6	125	8.4	7.0	2.7



安産のためにも体重管理を！ 1日3食バランス良くきちんと食べる

つわりがおさまり食欲が出てくると、つい食べ過ぎてしまうことも。適正な体重増加量を超えた太りすぎは、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などのリスク要因にもなってしまいます。逆に体重増加を抑えすぎるとおなかの赤ちゃんへ栄養が不足するため、出生体重が減少することにも。自分の適性体重を知り望ましい体重増加を！

《低カロリーな食事の工夫》

- ・栄養のバランスよく、野菜の品数多めに！
- ・肉⇒赤身やささ身、羽身など脂肪の少ないものを
- ・油⇒必要量を計量し使う（油なしの調理法もおすすめ）
- ・牛乳⇒低脂肪牛乳やスキムミルクに
- ・おやつ⇒スナック菓子やケーキなど脂肪・糖分の多いものは注意し、ヨーグルトや果物などヘルシーなおやつを選ぶ。

茹でるや蒸すなど

《生活・食習慣の見直し》

- ・だらだら食べない
- ・よく噛んで食べる
- ・夜8時以降は食べない
- ・毎週体重をチェックするなど

妊娠中の体重増加は自然な事。あまり不安にならず上手にコントロールしましょう。

塩分ひかえめ 薄味でも満足レシピ

さつまいもひじきご飯
さばの野菜あんかけ
春菊のわさび和え
なめこ汁
黒ごま寒天※

材 料

さつまいもひじきご飯

	1人分	2人分
米	60g	120g
さつまいも	40g	80g
干ひじき	1g	2g
だし昆布	1/4枚	1/2枚
水	100cc	200cc

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげて水切りする。
- ② さつまいもはよく洗い、皮のまま1.5cm角に切り、水につけてアク抜きする。ひじきはさつと洗う。
- ③ 炊飯器に米、水、だし昆布を入れ、②を加えてさつと混ぜる。
- ④ 炊き上がったら昆布を取り出して混ぜる。

さばの野菜あんかけ

	1人分	2人分
さば	1切れ(60g)	2切れ
小麦粉	小さじ1	小さじ2
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1/2
ブロッコリー	20g	40g
長ねぎ	15g	30g
人参	15g	30g
しめじ	15g	30g
もやし	15g	30g
だし汁	75cc	150cc
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
みりん	小さじ1/2	小さじ1
一味唐辛子	少々	少々
片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2

- ① さばは水気をふいて小麦粉をまぶし、フライパンに油をひいて両面を色よく焼く。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ 長ねぎは斜め切り、人参は千切り、しめじは小房に分けておく。
- ④ 鍋にAを入れて煮立て、人参を入れて煮る。火が通ったら長ねぎ、しめじ、もやしを加えて少し煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ブロッコリーを入れて軽く混ぜる。
- ⑥ 器にさばを盛り、あんをかける。

春菊のわさび和え

	1人分	2人分
春菊	50g	100g
長芋	50g	100g
だし割りしょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
おろしわさび	小さじ1/4	小さじ1/2
かつお節	1g	2g

- ① 春菊はゆでて水気を絞り、3cm程度の長さに切る。長芋は皮をむいて拍子切りにする。
- ② だし割りしょうゆとわさびを混ぜ合わせ、①と和える。器に盛ってかつお節を飾る。

★「だし割りしょうゆ」はだし汁としょうゆを1:1の割合で作る

なめこ汁

	1人分	2人分
なめこ	25g	50g
えのきたけ	25g	50g
ねぎ	1/2本	1本
みそ	小さじ1	小さじ2
だし汁	130cc	260cc

- ① なめこは水でさつと洗う。えのきたけは石づきを取り、2~3cmの長さに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁と①を入れ沸騰したら、味噌を入れ器にそそぎ、ねぎを散らす。

※「黒ごま寒天」の材料・作り方はヘルシーデザートを参照



栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
さつま芋ひじきご飯	272	4.3	0.6	36	1.3	1.7	0.2
さばの野菜あんかけ	196	14.6	10.6	26	1.1	2.2	0.8
春菊のわさび和え	52	3.3	0.4	70	1.2	2.1	0.6
なめこ汁	24	2.1	0.4	12	0.7	2.2	0.8
黒ごまプリン	69	1.7	2.1	53	0.4	1.0	0.0
合計	613	26.0	14.1	197	4.7	9.2	2.4

妊娠後期に発症することの多い「妊娠高血圧症候群」母体にとっても負担の大きい病気です。予防には、塩分を控え薄味の食事にしましょう。



**香辛料、香味野菜等
使い味に変化を！**

酸味⇒レモンやゆず
柑橘類やお酢等
香辛料⇒カレー粉、七味
こしょう、さんしょう等
薬味⇒大葉、にんにく、
生姜、みょうが等も



だしの旨みを活用する

昆布やいりこ、鰹節など天然
だしを効かせ、少ない調味料
でもおいしく。
市販の“顆粒だし”には塩分
が多く含まれているので注意
を！



カリウム（塩分排出効果）

ナトリウム（血圧上昇）を体外
に排泄してくれるカリウム。
野菜や果物、海藻やきのこ類に
多く含まれる。
カリウムはゆでこぼすと失われ
やすいため、ゆで時間の短縮や
電子レンジの活用、生で食べら
れるものは生で食するなど
調理法を工夫しましょう。



カルシウム たっぷりレシピ

さくらご飯
えびと豆腐の水餃子
もずく酢和え
おろしスープ
かぼちゃようかん※

秋冬



材 料

さくらご飯

	1人分	2人分
米	60g	120g
麦	5g	10g
桜えび	2g	4g
大葉	1枚	2枚
スキムミルク	小さじ2	小さじ4
水	100cc	200cc

作り方

- ① スキムミルクを分量の水で溶き、米は洗う。
- ② 炊飯器に①と桜えびを入れ、さっと混ぜる。
- ③ 炊飯し、炊き上がったたら、刻んだ大葉を混ぜる。

*桜えびは軽く炒って、炊飯後混ぜてもよい

えびと豆腐の水餃子

(1人5個ずつ)

	1人分	2人分
えびむき身	20g	40g
鶏ミンチ	30g	60g
木綿豆腐	20g	40g
ほうれん草	30g	60g
しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
餃子の皮(大)	5枚	10枚
A ポン酢	15cc	30cc
ごま油	小さじ1/4	小さじ1/2

- ① えびはさっと洗って水気をふき、粗く刻む。豆腐は水気を切る。ほうれん草はたっぷりの湯でゆがき、冷水に取り刻む。
- ② ボウルに①とひき肉入れ、しょうゆ、こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③ 皮で②を包み、食べる直前にゆでる。
- ④ Aをつけていただく。

もずく酢和え

	1人分	2人分
切干大根	7g	14g
きゅうり	50g	100g
もずく酢	1/2カップ	1カップ
かにかまぼこ	1/2本	1本

- ① 切干大根は水につけて戻し、水気を絞ったら食べやすい大きさに切っておく。きゅうりは千切りにする。かにかまぼこは4cm程度の長さに切って割く。
- ② ボウルに材料をすべて入れて混ぜる。

おろしのスープ

	1人分	2人分
おろし大根	50g	100g
人参	10g	20g
しめじ	15g	30g
干しいたけ	1g	2g
ねぎ	1/2本	1本
鶏がらスープの素	小さじ1/2	小さじ1
水	120cc	140cc

- ① 大根はすりおろす。
- ② 人参はいちょう切り、干しいたけは水で戻し線切り。しめじは小房に分け、ねぎは小口切り。
- ③ 鍋にスープの素、水、干しいたけを入れ、火にかける。スープの素が溶けたら、人参、しめじを入れやわらかくなったら、大根おろしを入れ、さっと煮る。最後にねぎを散らす。

※「かぼちゃようかん」の材料・作り方はヘルシーデザートを参照



栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
さくらご飯	258	7.2	0.7	101	0.6	0.8	0.3
えびと豆腐の水餃子	177	15.4	4.9	96	1.8	1.2	1.4
もずく酢和え	40	1.6	0.1	61	1.0	2.3	0.7
おろしスープ	26	2.3	0.4	19	0.8	2.0	0.1
かぼちゃようかん	57	1.0	0.6	21	0.2	1.3	0.2
合計	558	27.5	6.7	298	4.4	7.6	2.7

カルシウムは、赤ちゃんの骨や歯を形成するために大事な栄養素。血圧上昇を抑える作用もあり。また、こむらがえいや不眠症の予防にも。妊娠したら特に意識してとるようにしましょう。

吸収率のNo. 1 は牛乳

カルシウム吸収率の高い牛乳は毎日とりたいもの。他にも小魚乳製品、大豆、大豆製品などに多く含まれるため、カルシウムの多い食材をバランスよく組み合わせる。

組み合わせが大事！

ビタミンD（干しいたけ、サケ、さんま等）とビタミンK（青菜、海藻類、納豆等）はカルシウムの吸収を助けます。カルシウムを含む食材と一緒に食べると効果的。また、出産後も母体の回復や母乳のためにも積極的にとりましょう。

低カロリー！甘さひかえめ！ヘルシーデザート

※ 前頁で取り上げたメニューから、デザートのレシピだけをまとめて紹介しています



材 料

作り方

じゃがいもクレープ

	1人分	4人分
卵	1/4個	1個
牛乳	25cc	100cc
砂糖	大さじ1/8	大さじ1/2
じゃがいも	15g	60g
薄力粉	10g	40g
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1
キウイフルーツ	1/8個	1/2個
黄桃缶	1/8個	1/2個

- ① 卵、牛乳、砂糖を泡立て器でかき混ぜる。
- ② じゃがいもをすりおろし、①とよく混ぜ合わせる。
- ③ 薄力粉に少しずつ②を加え、なめらかになるまでかき混ぜる。
- ④ フライパンに薄く油をひき、生地を流して両面2分ずつ焼く。

マシュマロのヨーグルトムース

	1人分	4人分
牛乳	30cc	120cc
マシュマロ	15g	60g
ヨーグルト	50g	200g

- ① 鍋に牛乳とマシュマロを入れ、中火にかけて泡立て器で混ぜる。
- ② マシュマロが溶けたら火を止め、ヨーグルトを入れてかき混ぜる。
- ③ 器に入れ、冷やして出来上がり。

おとうふ白玉

	1人分	4人分
絹ごし豆腐	20g	80g
白玉粉	15g	60g
きな粉	大さじ1/4	大さじ1
砂糖	大さじ1/4	大さじ1
塩	少々	少々

A

- ① ボウルに豆腐と白玉粉を入れ、よくこねて耳たぶくらいのやわらかさにする。
- ② ①を丸め、沸騰したお湯でゆでる。白玉が浮き上がって2分くらいしたら氷水にさらし、水気を切る。
- ③ 器に盛り、Aをかける。

黒ごま寒天

	1人分	4人分
粉寒天	0.5g	2g
水	50cc	200cc
砂糖(甘味料)	大さじ1/2	大さじ2
牛乳	25cc	100cc
黒練りごま	大さじ1/8	大さじ1/2
小豆缶(加糖)	10g	40g

- ① 鍋に水、粉寒天を入れて煮溶かし、砂糖を加えて混ぜる。沸騰して1分経ったら火を止める。
- ② ①に牛乳と練りごまを加えてよく混ぜる。
- ③ 粗熱がとれたらゼリー型に流し、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 固まったら型から取り出し、小豆を飾る。

かぼちゃようかん

	1人分	4人分
かぼちゃ	25g	100g
塩	少々	少々
水	20cc	80cc
粉寒天	0.5g	2g
砂糖	6g	24g
牛乳	15cc	60cc

- ① かぼちゃは皮を除いて塩水でゆで、やわらかくになったら水気を切り、なめらかになるようつぶす。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて煮溶かし、沸騰して1分経ったら火を止める。砂糖、牛乳の順に加えて混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ 型に流し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。