

本日のメニューと妊婦の栄養ポイントについて

妊婦の栄養ポイント

☆カルシウムはしっかりとりましょう⇒胎児の骨の形成に重要

☆葉酸をとりましょう⇒血液を作るに重要

☆鉄分を多くとりましょう⇒貧血予防(鉄欠乏性貧血、ビタミンB₁₂欠乏性貧血、葉酸欠乏性貧血)

【鮭とひじきのチャーハン】⇒鉄分・カルシウム豊富

鮭はDHA(たんぱく質、)EPA(脂肪酸)、カルシウム、ビタミンD、たんぱく質が豊富で消化・吸収が他の魚より優れています。

小松菜はカルシウム、カリウム、カロチン、ビタミンC、食物せんい、鉄が多く、小松菜とほうれん草の栄養価は似ていますが、比べてみると鉄分がやや少ないが、カルシウムは5倍で野菜の中ではトップ。アクがないので茹でずに使えます。

ひじきはカルシウムが豊富(100g当たり牛乳の12倍)約半分が食物せんい(ごぼうの7倍)鉄分たっぷり(レバーの6倍)低カロリーです。(ひじきの乾燥品に戻すと10倍量になる)

妊婦・授乳婦におすすめ食材です！

【とうふの野菜あんかけ】⇒カルシウム・良質たんぱく質

豆腐は消化吸収が抜群で胃腸にやさしい食材です(92~98%の吸収率)。良質たんぱく質と脂質に富みます。

豆腐のカルシウムはたんぱく質と結合しているため消化が良いのが特徴です。骨や歯を強化し精神安定にも働き、良質たんぱくが鉄分の吸収をよくします。

鶏ささみ肉は胸肉の裏側に付いた肉で、笹の葉の形に似ている所からこの名が付く。脂肪はほとんど含まず、たんぱく質は多く肉類の中でもトップ。高栄養低カロリーです。

良質たんぱく質の組み合わせで(豆腐と鶏ささみ肉)カルシウムの吸収が抜群！

【豆とやさいのみそ汁】⇒葉酸(野菜、豆類、レバーに多い)

葉酸は水溶性ビタミンBの一部で光に弱く水に溶ける性質があります。

豆は茹でて煮汁ごと。野菜スープごと食べると栄養吸収が効果的です。

煮干しだからカルシウムはとれないが煮干し粉と一緒に食べるとカルシウムがとれます。

ほうれん草は葉酸が多く鉄分が豊富です。シメジやしいたけ等きのこ類はせんいが多く、コレステロールを排出し、腸内の良い菌を増やし悪い菌を抑える働きがあり、便秘予防に効果的です。

かぼちゃはビタミンAが豊富。みそは大豆たんぱく質で発酵食品。

野菜と大豆が入ったみそ汁で葉酸たっぷり、ほうれん草とかぼちゃの相互作用で貧血予防！

【黒蜜きなこゼリー+果物(苺)】⇒カルシウム・鉄分+ビタミンC

牛乳はカルシウム補給源です。ゼラチンはたんぱく質です。因みに寒天は海藻。きなこはカルシウムと鉄分が豊富。

黒さとうもカルシウムと鉄分が豊富(上白糖よりずっと豊富)。

苺はビタミンCの含有量は果物の中でトップレベル7~8個で1日のビタミンCがとれます。

苺には整腸作用のある水溶性食物せんいペクチン、体内に蓄積されたナトリウム(塩分)の排泄を促し高血圧を予防するカリウム、虫歯予防効果があるキシリトール、さらにビタミン、ミネラル等バランスよく含んでいます。

鉄分はビタミンCと一緒にとると体に吸収されやすい！

さかえまち児童館保育付事業「妊婦に良い食事ととり分けて作る離乳食」					とり分けて作る離乳食			
日時	3月11日(水) 10時～12時				中期食(7,8か月)	後期食(9～11か月)	完了期食(12～18ヶ月)	
対象	妊婦、これから妊娠予定の方、離乳食中の乳児の母子(4人×3グループ)				舌でつぶせる固さ (豆腐状)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナ状)	歯ぐきでかめる固さ (肉団子状)	
料理名	材料名	1人分(g)	4人分	作り方				
鮭とひじきの チャーハン	米	100	400g	①ご飯を炊く。 ②乾燥ひじきは戻し、下ゆでし細かく切る。 ③中火に熱したフライパンに油をひき、炒り卵を作る。 ④③に②と刻んだ小松菜と鮭フレークを入れて、炒める。 ⑤ごはん④をまぜる。	①炊飯釜の中央に湯呑を置き、中に米と米の5倍の水を入れ一緒に炊く。 (5倍かゆ=全がゆ) ②みじん切りの小松菜を粥に入れる。 (50g～80g)	①全がゆにチャーハンの具(鮭フレークと小松菜)をとり分けて混ぜる。 (90g)	①軟飯(米1に水2)にチャーハンの具(鮭フレーク、小松菜、ひじき、卵)をとり分け混ぜる。 (90g)	
	鮭フレーク	30	120g					
	小松菜	15	60g					
	生ひじき	10	40g					
	卵	20	80g					
	油	2	大さじ1					
	塩	0.5	2g					
	こしょう	少々	少々					
しょうゆ	3	小さじ2						
豆腐の 野菜あんかけ	絹豆腐	80(1/4丁)	1丁	①干し椎茸を戻す。 ②玉ねぎ、人参、干し椎茸を練切りにし、えのきだけは半分切る。 ③鍋に油をひき、鶏ひき肉と野菜ときのご類を炒め水を加え煮て、調味する。 ④③に水溶きかたくり粉を加えとろみをつける。 ⑤豆腐を下ゆでし、④にかける。	①玉ねぎ、人参、鶏ささみ挽肉を味をつける前にとり分ける。(30g) ②茹でた豆腐(30～40g)はあらかじめ出し汁で①と②と一緒に煮て薄味で調味し、かたくり粉でトロミをつける。 (60g～70g)	①茹でた豆腐(45g)は1cm角に切る。 ②玉ねぎ、人参、鶏ささみ挽肉(40g)をとり分け出し汁で煮てさとうとしょうゆで調味し、水溶きかたくり粉でトロミをつけ①にかける。 (80g～90g)	①豆腐は50gに切りゆでる。 ②玉ねぎ、人参、鶏ささみ挽肉(40g)をとり分け出し汁で煮てさとうとしょうゆで調味し、水溶きかたくり粉でトロミをつけ①にかける。 (100g)	
	鶏ささみ挽肉	30	120g					
	玉ねぎ	30	1個					
	人参	15	1/2本					
	えのきだけ	10	40g					
	干しいたけ	1/2枚	2枚					
	油	3	大さじ1					
	砂糖	3	大さじ1					
	しょうゆ	5	大さじ1強					
	塩	0.4	1.2g					
水(椎茸戻し汁)	50	200cc						
かたくり粉(水)	1.5(同量)	小さじ1.5杯						
豆と野菜の みそ汁	ほうれん草	20	80g	①煮干しの頭と内臓を取り除き、水から煮てだしをとる。 ②茹で大豆はカッターにかけてすりつぶす。 ③かぼちゃは食べやすい大きさに切り、しめじは手で裂く。 ④ほうれん草は下ゆでし切る。 ⑤①に野菜を入れ煮、②とみそを入れる。	大人のみそ汁の上澄み(30cc)を(50cc)のだし湯でうすめ、やわらかく煮つぶしたかぼちゃ(10g)みじんに切ったほうれん草(10g)を入れて煮る。 (80g)	大人のみそ汁の上澄み(30cc)を(50cc)のだし湯でうすめ、7mm角に切ったかぼちゃ(15g)とみじんに切ったほうれん草(10g)を入れて煮る。 (100g)	つぶした大豆入りの大人のみそ汁(30cc)を(50cc)のだし湯でうすめ、1cm角に切ったかぼちゃ(20g)とみじんに切ったほうれん草(15g)を入れて煮る。 (100g)	
	しめじ	10	40g					
	かぼちゃ	30	120g					
	茹で大豆	10	40g					
	煮干し	3尾	12尾					
	水	180	720cc					
	赤みそ	5	20g					
	白みそ	5	20g					
黒糖きなこゼリー	牛乳	100	400cc	①湯に粉ゼラチンを入れ戻し、沸騰しないように湯煎する。 ②牛乳を湯め①を入れ冷し固める。 ③黒さとうと水を煮詰め黒蜜を作る。 ④②を切り分け黒蜜ときなこをかける。				
	粉ゼラチン	1.5	6g					
	湯	25	100cc					
	きなこ	3(大さじ1)	大さじ4杯					
	黒さとう	3(大さじ1)	大さじ4杯					
水	3(大さじ1)	大さじ4杯						
苺	苺	2粒	8粒	①苺のへたを取り流水で洗う。				