



## 食事の基本！！

妊婦さんや産後ママはもちろん、妊娠前からの食生活が大切です。バランスよく食べるのが基本ですが、まずは主食、主菜、副菜を揃えてみましょう

料理をするのが大変な時は、外食やお惣菜をうまく取り入れましょう

主食・・・ごはん、パン、麺など中心にエネルギーを摂ります。

主菜・・・肉、魚、卵、大豆などからたんぱく質を摂ります。

副菜・・・野菜、いも、豆、海藻から不足しがちなビタミン、ミネラルを補えます。

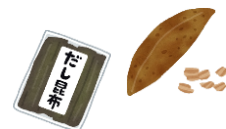


## おいしく「減塩」どうしたらいいの？

20～30代女性は、外食や加工食品が多くなりがちです。塩分摂取量に気をつけましょう

減塩された加工食品などを上手に取り入れてみましょう

**離乳食**にも役立つ簡単天然だしの取り方



- ・出し用昆布3cm、かつお節8g、水1カップを耐熱容器に入れて、ふわっとラップをしてレンジで3分加熱、網でこす