

管理栄養士おすすめ 体重コントロールレシピ2



妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に。
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

妊娠前の体格	体重増加量指導の目安
低体重(やせ): BMI18.5未満	12~15 kg
ふつう: BMI18.5以上25.0未満	10~13 kg
肥満(1度): BMI25.0以上30.0未満	7~10 kg
肥満(2度以上): BMI30.0以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

表: 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針
(2021年3月)

フライパン蒸しシュウマイ



簡単&野菜でかさまし☆

1食あたり
熱量244kcal たんぱく質 11.8g
鉄分0.9mg カルシウム38mg
葉酸54μg 食塩相当量 1.1g

材料 (2人分)

- 豚ひき肉 100g
- 生しいたけ 1枚 (みじん切)
- 玉ねぎ 1/4個 (みじん切)
- しゅうまいの皮 10枚
- 塩 小1/3
- 砂糖 小1
- 酒 小2
- ごま油 小1
- 片栗粉 小2
- キャベツ 100g (千切り)
- 人参 30g (千切り)

作り方

- ①肉にAを加え、肉が白っぽくなるまで混ぜる。
- ②しいたけと玉ねぎを入れて混ぜ、皮で包む。
- ③フライパンに野菜、しゅうまいを並べ、水1/2カップを回し入れて蓋をする。
- ④強めの中火で加熱し、ジュージュー音がしたら中火にして7分加熱する。
- ⑤下に敷いた野菜とともに盛り付ける。

棒棒鶏 (バンバンジー)



意外と簡単

1食あたり
熱量268kcal たんぱく質26.1g
鉄分1.7mg カルシウム118mg
葉酸94μg 食塩相当量 1.5g

材料 (2人分)

- 鶏ムネ肉(皮なし) 小1枚(180g)
- 塩 少々
- 酒 大1
- もやし 1/2袋
- きゅうり 1本
- すりごま 大1.5
- ごま油 大1
- しょうゆ 小1
- 酢 大1
- 砂糖 大1
- 味噌 大1/2

作り方

- ①鶏ムネ肉は厚みを半分に切り、塩を擦り込む。
- ②鍋に湯を沸かし、酒を加えて、①を入れ、中火で5分茹で、火を止めてそのまま10分間放置する。
- ③もやしは茹でて冷ます。
- ④キュウリはせん切りにする。
- ⑤Aを混ぜあわせ、タレを作る。
- ⑥②の粗熱がとれたら手で裂きほぐし、器に盛り付ける。

鮭チーズのホイル焼き



カルシウムたっぷり

1食あたり
熱量215kcal たんぱく質25.3g
鉄分0.8mg カルシウム177mg
葉酸47μg 食塩相当量 1.4g

材料 (2人分)

作り方

- 生鮭 2切
- 玉ねぎ 1/4個
- しめじ 1/2パック
- ピーマン 1個
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ピザ用チーズ 50g

- ①鮭はキッチンペーパーで汁気を拭き取る。
- ②玉ねぎは薄切り、しめじは小房に、ピーマンは輪切りにする。
- ③アルミホイルに玉ねぎスライス⇒鮭⇒野菜⇒塩コショウ⇒チーズを乗せ、何度か折り返して包む。
- ④フライパンに③を並べ、フタをして、弱火で約15分蒸す。
※フライパン用のホイルなど、くっつきにくいものにとすると良い。

※レシピの栄養成分は「日本食品成分表2018」で算出

- ・体重は2日に1回は量る
- ・つわりが落ち着けば、3食規則正しく摂る
- ・脂質の少ない和食献立がおススメ
- ・脂質 (揚げ油、炒め油、肉や魚の脂) に注意し、炭水化物 (ごはん、パン、めん) の量を調節する
- ・甘いおやつや飲み物は控える

(プレーンヨーグルト、果物、ゼリー、無糖炭酸水などに置き換える)

