

妊娠中の食生活、 十分な栄養を取れていますか？

胎児の発育に必要な栄養は、すべて胎盤を通して母体から与えられるため、妊娠中はとくに栄養バランスの良い食事を意識することが大切です。

厚生労働省『妊産婦のための食事バランスガイド』では、非妊娠時から授乳期まで、1日に「何を・どれだけ」食べたら良いかをイラストでわかりやすく示しています。ぜひご覧ください。

妊産婦のための食事バランスガイド▶



《妊娠期の食習慣アンケート調査》

令和6年度に母子健康手帳を交付した妊婦の方に、アンケートを実施しました。

●問1 朝食を食べますか？

73.6%の方が「毎日食べる」、4.6%の方が「食べない」と回答しました。



朝食を抜くと1日の栄養が不足がちになります。エネルギーになるご飯やパンに加え、卵料理や納豆などのたんぱく質、具たくさんのみそ汁やスープなどで野菜も取ると良いでしょう。

●問2 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか？

65.5%の方が「ほぼ毎日食べる」、4.3%の方が「食べない」と回答しました。また、特に副菜が不足していることがわかりました。



野菜やきのこ、海藻を使った料理が副菜です。副菜をプラスすることで食事全体のバランスが良くなります。カット野菜の利用や、時間がある時に野菜を下ゆでしておくことで、必要な時にすぐ使うことができます。

子ども食堂



こどもたちに対して食事の提供や学習支援などを行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎こども支援課子育て連携係 ☎5522

名称	開催日時
まかないこども食堂 たべまな（新白河二丁目）	毎週月曜日 午後3時～8時
白河こども食堂 （五番町川原）	8月21日（休） 午後5時～8時
らふみーる こども＆みんなの食堂 （高山西）	8月10日（日）、24日（日） 午後4時30分～6時
しらかわ表郷こども食堂 （表郷金山）	8月20日（休） 午後4時～6時
みらい子ども食堂 （関川窪）	8月24日（日） 午後5時～7時
ひがし食堂・元気っ子 （東下野出島）	8月17日（日） 午前10時～午後2時
しらかわ新蔵こども食堂 （向新蔵）	8月27日（休） 午後4時30分～7時
Mondayこども食堂 （明戸）	8月6日（休）、20日（休） 午後5時～7時
しらかわ大信こども食堂 （大信増見）	8月15日（金） 午後4時30分～6時

子育て支援アプリ 『ぽっかぽか』

▼ダウンロードはこちら



// 便利な情報をお届けするワーン！

