

西部こそだてだより

授乳のために必要な栄養素とはなんですか？

実は、特定の栄養素を過剰に摂ったり避けたりすることにより母乳育児が継続できるという根拠はありません。基本的に1日3食バランスよく食事を摂り、水分をしっかりと摂ることが大切です。

バランスの良い食事とは

主食

ご飯、パン、めん、芋類など

…炭水化物を多く含む。



主菜

肉、魚、卵、豆腐、乳製品

…タンパク質を多く含む。

体をつくるもとになる。



副菜

野菜、きのこ、海藻など

…ビタミン、ミネラル、食物

繊維を多く含む。



主食・主菜・副菜を揃えて食べると栄養バランスが整います。炭水化物を控える方も多いですが、おかずに偏った食事は食塩や脂質の過剰になりやすく注意が必要です。

副菜



主食

主菜

どのくらい？

授乳中のお母さんは、母乳を作る分のエネルギーを摂る必要があります。授乳に必要なエネルギー量は**+350kcal/日**とされています。例えば、日本人女性の1日必要エネルギー量は、18～29歳で1700kcal、30～49歳では1750kcalですが、授乳期の場合はそれに350kcalをプラスして18～29歳で2050kcal、30～49歳では2100kcalが必要となります。

※日本人の食事摂取基準より

産婦さん向けの病院食



食品構成例(1日)

2050～2100kcal/日

	食品名	量
エネルギーのもと	ごはん	200～250g×3
	芋	100g (じゃが芋 1個)
	砂糖	10～15g (大匙 1杯強)
	油脂	15g (大匙 1杯強)
血や肉を作る	魚介類	80g (切り身 1切)
	肉類	60g
	卵	60g (Lサイズ 1個)
	大豆製品	豆腐 100g (1/4丁)
体の機能を調節	乳製品	200～300ml
	野菜	350g 以上
	果物	100g (バナナ 1本)