

子どもを守る、 パパとママの栄養学

連載
〈第2回〉



今月の講師

草間 かおる
・長野県長野市出身
・准教授
・栄養学博士
・管理栄養士



公立大学法人

青森県立保健大学



プレママは、 何をどれだけ 食べたらいい？

前回の連載では、プレママは、妊娠前、妊娠中の自分の健康や栄養をしっかりと守ること、そのためにきちりとバランスの良い食事が大事であることの説明がありました。今回はプレママがどんなことに気をつけて食事したら良いのかについて話します。

step 1 妊産婦のための 「食事バランスガイド」



気になる「プレママ」の続きは、
ふらふらお倶楽部②月号を
「購入ください」

コマの図は「食事バランスガイド」といいます。1日に「何を、どれだけ」食べたらいいのか分かる食事の目安です。コマの本体は1日の食事、中心軸は水分、コマの回転に必要な適度な運動を表した図です。