

はなちゃんの妊娠・産後は 絶好の減塩チャンス!

第3話「食事の話」

スタート
生物語

① 気妊娠中の食事でつけたいのが『食事』『減塩』『バランスのとれた低G.I.』の3つです



?? 私
食べるこことだけ
妥協でききない心配
できるか心配ですらは



③
解説『減塩について』
わどよ妊娠確は
かれく妊娠してから
聞くくらいとつけていいか

- 一般的に日本人は 塩分とりすぎ → 高血圧の原因の1つになる
- 妊娠中も適度な減塩を 続けましょう(1日6.5g未満(食塩の場合 小さじ1杯ちょっと))
- 味が薄いなど感じたときは レモン や カボス など
柑橘系の風味をつけてみましょう

大説明!
1つひとつひいていくから
丈夫!

②



塩分も摂りすぎ
へえ、私も
すきだったかも

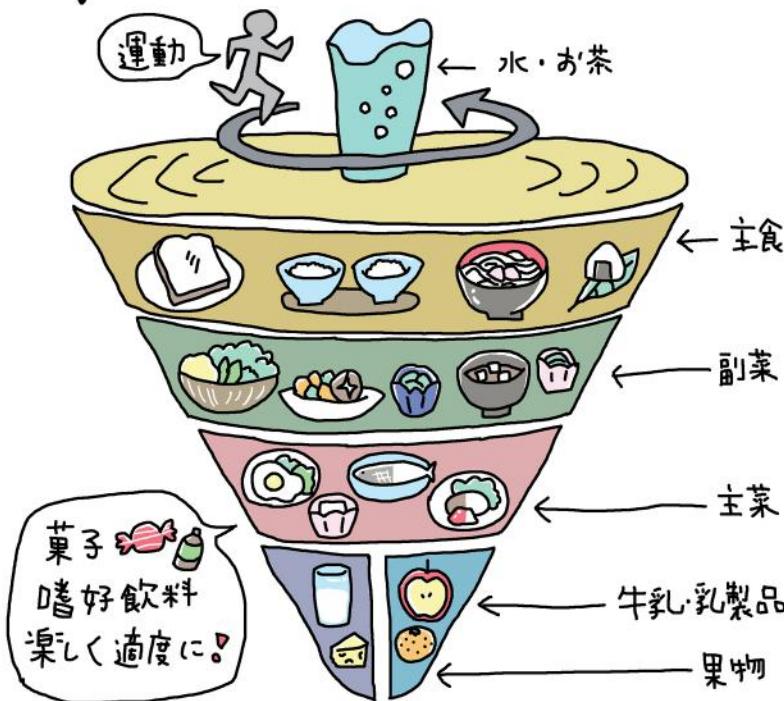
何先生!
食べをどれだけ
私、知りたいです

次は
『バランスのとれた
食事』について!

④
これだけ食べていいれば
母ないい丈夫つていう食事は
見て「食事バランスガイド」



解説『食事のバランスガイド』



1日分付加量

非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
5~7 つ(sv)	—	—	+1
5~6 つ(sv)	—	+1	+1
3~5 つ(sv)	—	+1	+1
2 つ(sv)	—	—	+1
2 つ(sv)	—	+1	+1

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

詳しくは、妊娠婦のための食事バランスガイドへ

緑のゾーンが“非妊娠時の理想の分量”

(約2,200kcal)

はなちゃんのような肥満の人の場合、ビタミンやミネラル、そして食物繊維の豊富な副菜はしっかりとりましょう。
そのほかは、妊娠中も付加量を加えなくても大丈夫です。

✓スナック菓子やケーキなどの菓子は思った以上にカロリーが多いです
(ポテトチップス1袋 330kcal、ショートケーキ1個 340kcal)

これが全部減らさなくて
ならできそうです
よ野菜も好きなので
こんなに好きなので

⑥ できそうかしら?



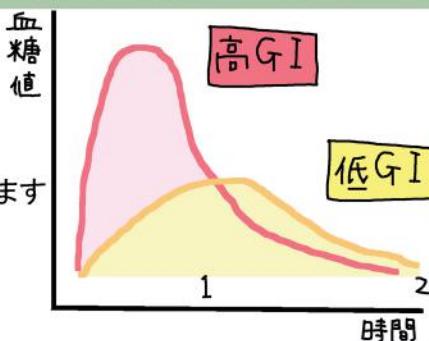
『おいでほつてG Iについてが』
最後にほつてG Iについてが

解説『低GIとは?』

○グリセミック・インデックス(Glycemic Index: GI)とは...
食後血糖値の上昇度を示す指標です。
つまり、食品に含まれる糖質の吸収度合いを示し、摂取2時間までに
血液中に入る糖質の量を測ったものです。

食品のGI値によって
以下の様に分類されます

- ✓ 70以上=高GI食品
- ✓ 56~69=中GI食品
- ✓ 55以下=低GI食品



高GI (70以上)	キャンディー(108) 上白糖(99)、食パン、フランスパン(95) チョコレート(91) 精白米(88) コーンフレーク(75)	血糖値が早く上昇する
中GI (56~69)	パン粉(69)、カステラ(68) パスタ・アイスクリーフ・かぼちゃ・長いも(65) 薄力粉(59)	血糖値が上昇しにくい
低GI (55以下)	玄米・さつまいも・ライ麦パン(55) 豆腐(42) 卵(30)、フルーツ(20~30)、ヨーグルト(25)	血糖値が上昇しにくい

低GI食品は、過体重、肥満、2型糖尿病発症リスクを低減させる可能性があると報告されています(WHO2003)

『なべじんフアースト』食べる
血糖値が上がりにくく
ちょっと工夫するだけ
で、食べ方を
ストップ! その食べ方を

たまには好
きなひきか
なないとた
う口で! がは

食いは方血食大
べつな法糖事丈
てもちも値のと
る何やあるをを
りかんはのげ方
よなで。い

まい大高私
好物だつて
ました:づき

解説『ハジファーストとは?』

- 血糖値の急激な上昇をあさえるための食事のとり方です。
血糖値が「上がりにくい食べ方」=体重が増えにくい食べ方になります。
- 妊娠中は妊娠前に比べると食後に高血糖になりやすいのが特徴です。



1ま
と
続無
理い
うよ
うに
1ま
ずは
3日間
、次
は2週
間

大食
最後
によ
ること
つづく

これ
きそ
うな
がす
る!