



「ママになるために  
必要な栄養素」



赤ちゃんが欲しい人のための



# 美味しい レシピ



監修

定 真理子 先生

栄養カウンセラー

出居 貞義 先生

大宮レディスクリニック 院長

## まずは、食生活を見直しましょう

### 無理なダイエットが妊娠を遠ざけているかも？

不妊の原因は人それぞれですが、母体の栄養状態が悪いために卵子が老化することが原因となる場合もあります。食事を抜いたり、カロリーや体重などの数字ばかり気にする無理なダイエットは、妊娠を遠ざけてしまいます。まずは食生活を見直し、栄養状態を整えることが大切です。

こんなことやっていませんか？

朝食を抜く

お肉は太るから  
食べない

ダイエット中だから  
サラダだけ

食事の代わりに  
お菓子ですませる

### 体質改善のカギは、“低糖質&高たんぱく”

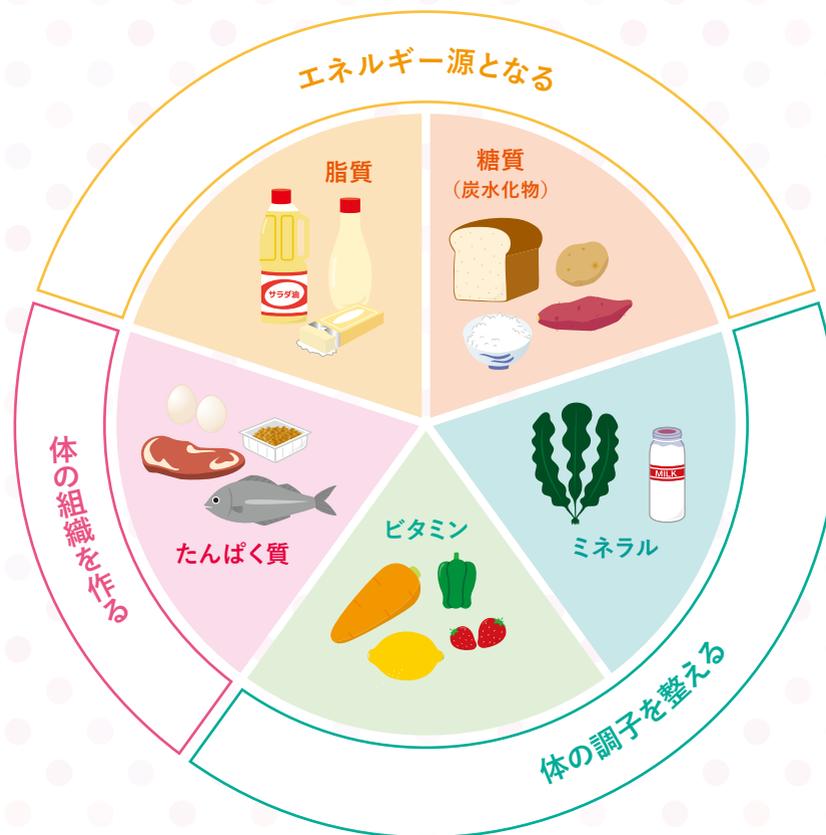
妊娠するための体作りには栄養状態を整えることが大切です。そのための食生活では「**低糖質&高たんぱく**」が基本です。体のエネルギー源である糖質は、必要な栄養素の1つではありますが、現代の食生活では多くの方がとりすぎています。糖質をとりすぎると、太りやすくなるだけでなく、血糖値が乱れてホルモンバランスが乱れやすくなり、排卵障害の原因にもなります。また、たんぱく質は私たちの体を作り、他の栄養素を細胞に運ぶ役割があります。不足すると妊娠しにくいだけでなく、生命の維持にもかかわるため、しっかりとることが大切です。



## 妊娠へ近づくための食事のポイント

### 妊娠に必要な栄養素

糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素はどれも体にとって必要ですが、特に妊娠に必要な栄養素は、**たんぱく質**、**ビタミンA・B・E**、**鉄**、**亜鉛**、**カルシウム**、**コレステロール**です。不妊治療中は、これらの栄養素を積極的にとり、母体の栄養状態を整えましょう。



# 妊娠に役立つ食べ方のコツ

## 低糖質のコツ

### 1 できるだけ「茶色の糖質」を選ぶ

白米や食パンなどの精製された「白い糖質」は、体に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させてしまいます。できるだけ血糖値の上昇がゆるやかな玄米や全粒粉で作られたものを選びましょう。



### 2 「食物繊維→たんぱく質→糖質」の順に食べる

血糖の吸収をゆるやかにするため、野菜などの食物繊維を最初に食べ、次に汁物や副菜を食べてから肉や魚を食べ、糖質は最後に食べるようにしましょう。また、よくかんでゆっくり食べることも大切です。

### 3 食事は抜かず、間隔をあけすぎない

1日2食にしたり食事の間隔が長いと、血糖値の変動が激しく、脂肪がたまりやすくなります。食事の間隔が短ければ血糖値の変動が少ないため、理想は「1日3食の食事+10時と3時の補食(おやつ)」です。

おやつに  
おすすめ



甘いお菓子は血糖値を急上昇させるので避けましょう。

## 高たんぱくのコツ

### 1 キーワードは「手のひら2つつ分」

日に必要なたんぱく質の量は、「**体重1kgあたり1~1.5g程度**」がめやすです。1食につき、手のひら1つつ分の肉・魚・卵・豆類を2種類とるようにしましょう。



肉  
約100g



魚  
約100g



卵  
1~2個



豆類 豆腐 半丁+納豆  
約100g

この中から  
2種類  
選びましょう。

### 2 主食を減らし、おかずをメインに

ごはんやパンなどの主食は減らし、おかずをメインにしたたんぱく質中心の食事を心がけましょう。

外食では、丼物やラーメンなどの糖質中心のメニューは避け、単品でおかずとサラダを選ぶといいでしょう。



赤ちゃんが欲しい人のための

## 美味しいレシピ

妊娠するための体作りに  
役立つ栄養が効率的にとれる  
レシピをご紹介します。

出典: 定 真理子, 出居 真義: 赤ちゃんがほしい人のための栄養レシピ, 池田書店, 2012



### 鶏手羽元のポトフ

たんぱく質 鉄 亜鉛

[材料] 2人分

鶏手羽元 …………… 4本  
コンビーフ …………… 1缶(100g)  
キャベツ …………… 1/4個(200g)  
玉ねぎ …………… 1/2個(100g)  
大根 …………… 4cm(100g)  
にんにく …………… 1片  
ローリエ …………… 1枚  
塩・黒こしょう …………… 各少々  
水 …………… 3カップ  
オリーブ油 …………… 小さじ1

作り方

1. キャベツと玉ねぎはくし形切り、大根は約2cmの厚さにいちよう切り、にんにくは薄切りする。
2. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りを出し、鶏肉を加えて表面に焼き色をつける。
3. 2から鶏肉をとり出し、玉ねぎを加えて炒める。
4. 玉ねぎが少ししんなりしたら、鍋に水を入れ、ローリエ、鶏肉、大根、キャベツを加え、ふたをして弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
5. 4に食べやすく切ったコンビーフを加えて一煮立ちさせ、塩と黒こしょうで味をととのえる。

[材料] 2人分

牛もも薄切り肉 …………… 150g  
大豆の水煮缶 …………… 50g  
※缶汁はきいておく  
玉ねぎ …………… 1/4個(50g)  
エリンギ …………… 3本(100g)  
ほうれん草 …………… 20g  
A 塩・こしょう …………… 各少々  
カレー粉 …………… 小さじ1/2  
白ワイン …………… 大さじ1/2  
塩・こしょう …………… 各少々  
キャノーラ油 …………… 大さじ1

作り方

1. 牛肉は一口大に切り、塩とこしょうをふる。
2. 玉ねぎは薄切り、エリンギは長さを半分にして縦に薄切り、ほうれん草は約2cmの長さに切る。
3. フライパンにキャノーラ油を入れて熱し、1を炒める。
4. 3に玉ねぎ、エリンギ、大豆の順に入れ、炒める。
5. 4にほうれん草とAを加えて混ぜ、炒める。

### 牛肉と大豆の カレー炒め

たんぱく質 鉄  
亜鉛 ビタミンB群

作り方

1. 枝豆はゆでてさやからはずし、薄皮とる。
2. ほうれん草は約4cmの長さに切る。
3. フライパンにごま油、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら桜えびを加えて炒める。
4. 桜えびの香りが立ったら強火にして1、2を加え、ざっくりと炒め合わせ、しょうゆを鍋肌から回しかける。

### 桜えびの にんにく炒め

[材料] 2人分

桜えび(乾燥) …………… 大さじ1  
ほうれん草 …………… 1/2束(125g)  
枝豆 …………… 15さや(60g)  
にんにくのみじん切り …………… 1/2片分  
しょうゆ・ごま油 …………… 各小さじ1





## 玄米ガーリック チャーハン

たんぱく質 鉄 カルシウム ビタミンE ビタミンA

### 【材料】2人分

玄米ごはん(冷えたもの)……160g  
 ツナの水煮缶 ……80g  
 ※缶汁はきっておく  
 溶き卵 ……60g  
 小松菜 ……1/3束(90g)  
 カイワレ大根 ……1/2パック(40g)  
 にんにくの薄切り ……2片分  
 いり黒ごま ……大さじ2  
 塩・こしょう ……各少々  
 しょうゆ ……小さじ1/2  
 キャノーラ油 ……小さじ1

### 作り方

1. ボウルにごはんを入れ、溶き卵を加え、ごはんからめる。
2. 小松菜はゆで、約3cmの長さに切る。
3. フライパンにキャノーラ油、にんにくを入れて中火で熱し、色づいたらにんにくをキッチンペーパーなどにとり出し、油をきる。
4. 3のフライパンにツナを加えて中火で軽く炒め、1と2を加えてさらに炒める。
5. 4に塩、こしょう、いり黒ごまを加え、ごはんがパラパラになるまで炒め、しょうゆを鍋肌から加えて混ぜる。
6. 器に盛り、食べやすく切ったカイワレ大根のをせ、3のにんにくを散らす。

### 【材料】2人分

むきえび ……100g  
 するめいか ……胴1杯分(100g)  
 白菜 ……1・1/2枚(150g)  
 にんじん ……20g  
 枝豆 ……15さや(60g)  
 きくらげ(乾燥) ……3g  
 昆布 ……10cm四方  
 水 ……1/2カップ  
 A 塩 ……少々  
 酒 ……大さじ1/2  
 B 塩・こしょう ……各少々  
 酒 ……大さじ1/2  
 C 片栗粉 ……小さじ1  
 水 ……小さじ2  
 キャノーラ油 ……大さじ1/2

### 作り方

1. えびは背わたをとり、Aをふる。いかは鹿の子に切れ目を入れ、一口大に切る。
2. きくらげは水に浸して戻し、石づきをとる。枝豆はゆでてさやから外し、薄皮をとる。
3. 昆布は水に入れ、柔らかくなったら細切りにする。
4. 白菜は約3cmの長さにそぎ切り、にんじんは短冊切りにする。
5. フライパンにキャノーラ油を入れて中火で熱し、えびといかを炒める。えびの色が変わったら、えびといかを取り出す。
6. 5のフライパンに白菜、にんじん、きくらげの順に加えて炒め、えびといかを戻す。
7. 6に枝豆と7の昆布と水を加えて煮立て、Bで味をととのえる。よく溶いたCを回しかけ、とろみをつける。

たんぱく質 ビタミンE

## 枝豆入り八宝菜





## 厚揚げのピリ辛煮

鉄 カルシウム ビタミンE

### 【材料】2人分

厚揚げ……………1枚(200g)  
 ブロccoli ……1/2株(100g)  
 玉ねぎ……………1/4個(50g)  
 にんにく……………1/2片  
 しょうが……………1/3片  
 赤唐辛子の小口切り ……2本分  
 トマトピューレ……………1/2カップ  
 しょうゆ……………小さじ1  
 水……………1/2カップ  
 オリーブ油……………小さじ1  
 鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ1

### 作り方

1. 厚揚げは熱湯を回しかけて油抜きをし、約2cmの厚さに切る。
2. ブロccoliは小房に分け、茎は皮をむいて輪切りにする。
3. 玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
4. 鍋にオリーブ油、にんにく、しょうがを入れて中火で熱し、香りが立ったら、玉ねぎと赤唐辛子を加えて炒める。
5. 4にトマトピューレを加えてさらに炒め、水と鶏がらスープの素を加え、煮立ったら1を加えて煮る。
6. 5にブロccoliを加え、ふたをして2~3分煮て、しょうゆで味をととのえる。

### 【材料】2人分

全粒粉パスタ(乾麺)……………160g  
 さけ(切り身) ……一切れ(100g)  
 ほたての貝柱(刺身用) ……150g  
 ほうれん草……………2/3束(150g)  
 にんにくの薄切り……………1片分  
 赤唐辛子……………1本  
 塩・こしょう……………各適量  
 オリーブ油……………大さじ1

### 作り方

1. ほたての貝柱はそぎ切りにし、塩とこしょうを少々ふる。
2. さけは皮と骨をとり、ゆでて一口大に切り、塩とこしょうを少々ふる。
3. ほうれん草はゆでて水にさらし、約3cmの長さに切る。
4. フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火で熱し、にんにくが色づいたら赤唐辛子とともにとり出す。にんにくはキッチンペーパーの上に広げ、油をきる。
5. 4のフライパンに1と2を加え、表面に焼き色をつけながら焼く。
6. パスタはパッケージの表示より約1分短くゆでる。
7. 5に6のパスタとゆで汁1/4カップとほうれん草を加え、軽く炒める。
8. 器に盛り、4のにんにくを散らす。

## さけとほたて貝のペペロンチーノ

たんぱく質 鉄 亜鉛 ビタミンE





## 大豆のチリコンカン

たんぱく質 鉄 亜鉛 ビタミンE

### 【材料】2人分

牛赤身ひき肉……………100g  
 トマトの水煮缶……………200g  
 大豆の水煮缶……………50g  
 ※缶汁はきっておく  
 赤いんげん豆の水煮缶………50g  
 ※缶汁はきっておく  
 玉ねぎのみじん切り……………30g  
 にんにくのみじん切り…1/2片分  
 塩……………小さじ1/2  
 こしょう……………少々  
 オリーブ油……………大さじ1

### 作り方

1. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら玉ねぎを加えて中火で炒め、全体に油がまわったらひき肉を加えて炒める。
2. 肉の色が変わったら、トマトを加え木べらでつぶし、煮立てる。
3. 2に大豆、赤いんげん豆を加えて弱火で約10分煮て、塩とこしょうで味をととのえる。
4. 器に盛り、お好みでパセリを散らす。

### 【材料】2人分

卵……………2個  
 ずわいがに(缶詰)……………1/2缶(80g)  
 ゆでたけのこ……………1/2本(50g)  
 干しいたけ……………1枚  
 しょうが……………1/4片  
 長ねぎ……………1/2本(30g)  
 A 塩・こしょう……………各少々  
 酒……………大さじ2  
 鶏がらスープの素 小さじ1弱  
 酒・酢……………各大さじ1  
 B 塩……………小さじ1/3  
 しょうゆ……………少々  
 湯……………3/4カップ  
 C 片栗粉……………大さじ1  
 水……………大さじ1  
 キャノーラ油……………小さじ2

### 作り方

1. しいたけは水に一晩浸して戻し、軸をとり、約2mm幅に切る。
2. たけのこは細切り、しょうがはせん切り、長ねぎは約2mm幅の斜め切りにする。
3. フライパンにキャノーラ油小さじ1を中火で熱し、しいたけ、たけのこ、しょうがを加えて強火で炒める。
4. 3にほぐしたかにを加えて炒め、ポウルに移して粗熱をとる。
5. ポウルに卵を割り入れ、Aを加えて混ぜる。
6. 4に5、長ねぎを加えて全体をざっくり混ぜる。
7. フライパンに残りのキャノーラ油を中火で熱し、6を流し入れる。木べらで全体を大きくかき混ぜ、ふんわりと火を通し、器に盛る。
8. 7のフライパンをきれいに洗い、Bを入れて中火で熱し、煮立ったら強火にし、Cを入れてとろみをつけ、7の上にかける。

たんぱく質 亜鉛 ビタミンB群 ビタミンE

## かにたま





- 【材料】 2人分
- 豚肩ロース肉(とんかつ用) …………… 200g(2枚)
  - ゆで卵 …………… 1個
  - A 五香粉 …… 小さじ1/5
  - しょうゆ …… 1/4カップ
  - 酒 …………… 1/4カップ

## レンジで煮豚

たんぱく質 亜鉛  
ビタミンB群

### 作り方

1. 耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせ、豚肉を加えて約30分漬ける。
2. 1にラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で約7分加熱し、ゆで卵を加えてそのまま冷やす。
3. 豚肉、ゆで卵を食べやすく切って器に盛る。お好みでクレソンを添える。

たんぱく質 鉄

## あさりとかぶの あっさり鍋



- 【材料】 2人分
- あさりの水煮缶 …………… 80g  
※缶汁はきっておく
  - 焼き豆腐 …… 1/2丁(150g)
  - かぶ …………… 2個(200g)
  - 昆布 …………… 10cm 四方
  - 水 …………… 3カップ
  - しょうゆ …… 小さじ1/2
  - 塩 …………… 少々

### 作り方

1. かぶは茎の部分を約3cm残して葉を切り落とし、皮をむいて8等分のくし形切りにする。葉はゆでて水気をきり、約3cmの長さに切る。
2. 焼き豆腐は大きめの角切りにする。
3. 鍋に水と昆布を入れ、弱火でだしをとる。昆布が柔らかくなった後調理用はさみで細切りにして戻す。
4. 3が煮立ったら、焼き豆腐、かぶを入れ、しょうゆと塩を加えて味がなじむまで煮る。かぶの葉とあさりを加え、一煮立ちさせる。

- 【材料】 18枚分
- 大豆粉 …………… 150g
  - 溶き卵 …………… 60g
  - 粉チーズ …………… 20g
  - アーモンドダイス …………… 20g
  - ベーキングパウダー …… 小さじ1
  - エリスリトール …………… 18g
  - バター …………… 80g

### 作り方

1. ボウルにバターを入れ、室温で柔らかくし、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。
2. 1にエリスリトールを加えて混ぜる。
3. 2に溶き卵を3回に分けて混ぜる。
4. 3に大豆粉、粉チーズ、ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
5. 4にアーモンドダイスを加え、手でこねて棒状に成形する。
6. 5をラップで包み、冷蔵庫で約30分冷やす。
7. 冷蔵庫から5を取り出し、ラップをとって約5mmの厚さに切る。
8. 約170度に温めたオーブンで17～20分焼く。

大豆粉:大豆を粉状にしたもので、きな粉のような焙煎臭がしないのが特徴  
エリスリトール:カロリーゼロの砂糖代替甘味料

たんぱく質 鉄 亜鉛 カルシウム ビタミンE

## 大豆粉の クッキー





医療機関名