



「
ふたりでとりたい
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

古賀 文敏 先生

古賀文敏ウイメンズクリニック院長

妊娠したいと思ったら

栄養学は、近年大きく変わってきました。以前の情報にとらわれたダイエットをおこなうと、結果的に栄養失調になってしまいます。体をつくるたんぱく質を十分とり、血糖の急上昇をおこす糖質を控えることが基本です。良い油もしっかりとって下さい。

古賀文敏ウイメンズクリニック院長 古賀 文敏 先生

僕の、私の
食生活は
大丈夫？

次のような食生活では、妊娠に必要な栄養を十分にとれていない可能性があります。

- ＞ 朝は果物だけ
- ＞ 野菜だけの食生活
- ＞ お肉は太るから食べない



ヘルシーに見えますが、
栄養が偏っているかも…

- ＞ ファストフードをよく食べる
- ＞ お昼は丼ものですませがち
- ＞ 飲み会のしめはラーメン



糖質や脂質が
多すぎるかも…

妊娠するためには、適切な栄養をとることが大切です。
糖質(炭水化物)は控えめ、おかずをたっぷり、を心がけましょう。

妊娠に必要な栄養素

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

これらは特に大切な栄養素です。積極的にとるようにしましょう。

ご飯や麺は
全く食べないほうが
いいですか？

ご飯や麺には糖質が多く含まれ、糖質をとると血糖値が上がります。糖質が多い食生活を続けると、血糖値が不安定になり、体のホルモンバランスも乱れてしまいます。糖質も大切な栄養素の一つなので、全く食べないのもよくありません。健康で質の良い卵子や精子を作るためには、血糖値を急激に上げない食べ方に変えてみましょう。



白より茶色の糖質を選びましょう

精製された白米は玄米よりも血糖値が急激に上昇します。できるだけ血糖値の上昇のゆるやかな玄米や全粒粉（精製前のもの）で作られたものを選びましょう。

白い糖質

- ご飯
- スパゲティ
- パン
- そば



茶色の糖質

- 玄米
- 全粒粉スパゲティ
- 全粒粉パン、ライ麦パン
- そば粉100%

糖質は最後に食べましょう

最初に食物繊維を食べると血糖値の上昇がゆるやかになります。また、よく噛んでゆっくり食べることも大切です。



食物繊維



たんぱく質



糖質



“おかずをたっぷり”
具体的には
どのくらいですか？

たんぱく質は私達や赤ちゃんの体を作り、様々な栄養素を体中に運ぶ役割をしています。肉・魚・卵・豆類など、たんぱく質がメインのおかずを毎食とりましょう。



食材は毎日種類を変える

肉を食べるなら、日によって鶏肉、豚肉、牛肉といったように変えていきます。魚も今日がサバなら明日はサケにする、など色々な食材から栄養をとりましょう。

たんぱく質を効率的にとるための工夫



肉や魚は加熱すると半減するので、お刺身がおすすめ



卵は加熱してもたんぱく質が減りません



小魚をまるごと食べると、鉄やカルシウムなども一緒にとれます



豆類は動物性のたんぱく質(肉・魚・卵)と一緒にとるとより効果的です

1回の食事の 献立の例

野菜の副菜

玄米ご飯

主菜はたんぱく質

味噌汁にも
たんぱく質



男性は
亜鉛をとると良いと
聞いたのですが…？

亜鉛は、精子を作ったり、精子の活動性を高めるのに必要な栄養素です。食事の際には、亜鉛も意識してとることをおすすめします。



加工食品やアルコールのとりすぎに注意しましょう

外食やファストフード、インスタント食品などの加工食品は亜鉛をあまり含んでいません。また、亜鉛はアルコールにより消費されてしまうので、お酒をたくさん飲む人は亜鉛が不足がちになってしまいます。



女性も亜鉛をとりましょう

亜鉛は子宮の環境を整えます。また、亜鉛が不足すると女性ホルモンが減少し、卵子の成長が妨げられてしまいます。二人で一緒に亜鉛をとりましょう。

亜鉛を多く含む食材

- カキ
 - カニ（水煮缶）
 - 牛肉
 - コンビーフ
 - ラム肉
 - 牛・豚・鶏レバー
 - ウナギ
 - ホタテ貝柱
 - イイダコ
 - サバ
 - サケ
 - アサリ
 - カマンベールチーズ
 - パルメザンチーズ
 - アーモンド
 - 煮干し
 - スルメ
- など

● 最も含有量が多い食材はカキです。



次のページから
亜鉛をたっぷり含むレシピを紹介しています。

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
赤ちゃんがほしい人のための栄養レシピ、
池田書店、2012

まぐろとアボカドのユッケ

たんぱく質

鉄

亜鉛

ビタミンB群

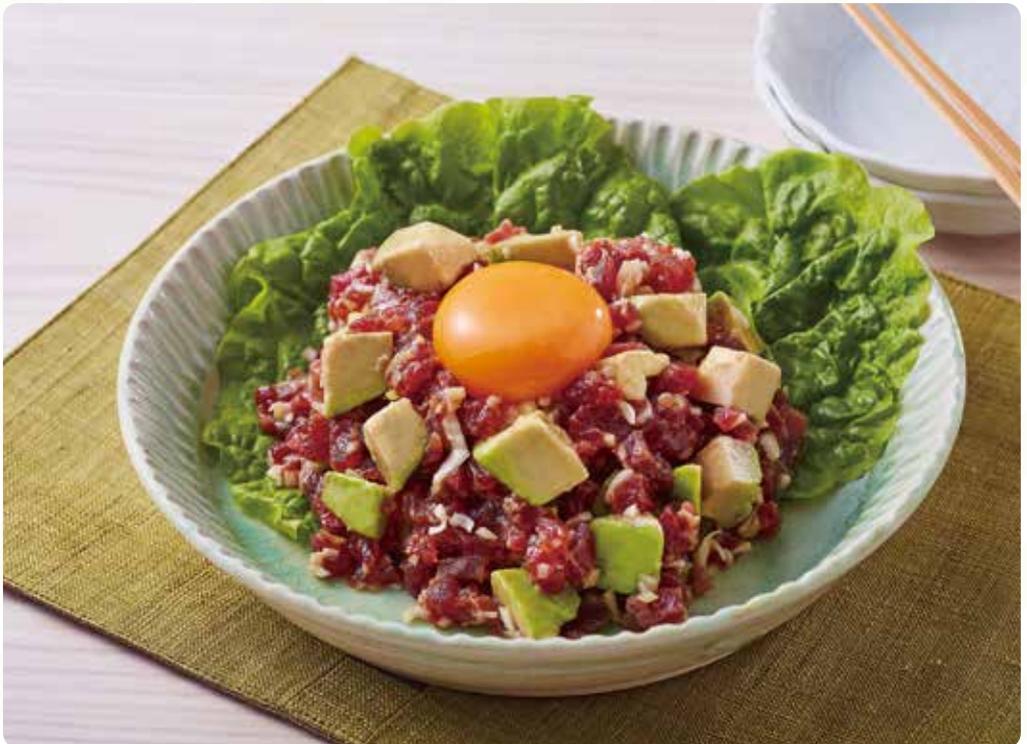
ビタミンE

〔材料〕 2人分

まぐろの赤身(刺身用) …… 100g
アボカド …… 1/2個
卵黄 …… 2個分
長ねぎのみじん切り …… 10g
にんにくのみじん切り …… 1/4片分
サンチュ …… 4枚
A しょうゆ …… 小さじ2
ごま油 …… 小さじ1
酒 …… 小さじ1

作り方

1. まぐろは包丁で細切りにして、細かくたく。アボカドは約1cm角に切る。
2. 耐熱容器に酒を入れて、電子レンジで10～20秒加熱して、アルコールを飛ばし、Aを加えて混ぜる。
3. ボウルにまぐろ、アボカド、長ねぎ、にんにくを入れ、2を加えて和える。
4. 器にサンチュを2枚敷き、3を半量盛り、卵黄をのせる。残りも同様に盛る。



レバーペースト

たんぱく質

鉄

亜鉛

ビタミンB群

ビタミンA

〔材料〕 2人分

鶏レバー …………… 150g
ベーコン …………… 1枚
塩 …………… 小さじ1/4
黒こしょう、ピンクペッパー … 各適量
赤ワイン …………… 大さじ3
バター …………… 30g
キャノーラ油 …………… 小さじ1

作り方

1. レバーはひと口大に切り、流水に15～20分さらして、水気をふく。
2. ベーコンは約1cm幅に切る。
3. フライパンにキャノーラ油を入れて、弱火で熱し1と2を炒め、赤ワインを加えて、ワインの量が半分になるまで煮詰め、とり出して粗熱をとる。
4. ミキサーまたはフードプロセッサーに3、室温で柔らかくしたバター、塩、黒こしょうを入れて、なめらかになるまでかくはんする。
5. 4を器に盛って、ピンクペッパーを散らす。好みの野菜スティックを添える。





砂肝のおろし和え

たんぱく質

鉄

亜鉛

〔材料〕 2人分

砂肝……………100g
 大根……………2.5cm(100g)
 大葉……………2枚
 長ねぎ(青い部分)・
 しょうがの皮……………各適量
 レモン……………1/4個

A しょうゆ……………小さじ1/2
 酒……………小さじ1
 だし……………大さじ1/2

B 酢……………小さじ1
 塩……………小さじ1/5
 しょうゆ……………小さじ1/2
 水……………1カップ

作り方

1. 砂肝は、白い筋と銀皮(薄皮)をとり除く。
2. 大根をすりおろし、水気をきる。
3. 鍋に水と長ねぎ、しょうがの皮を入れて熱し、1を3~4分ゆで、ざるにあげて粗熱をとる。
4. 3の砂肝をそぎ切りにして、Aを加えて味をなじませる。
5. ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、2に加えてあえる。
6. 5に4を加えて、あえる。
7. 器に大葉を敷き、6を盛り、くし型に切ったレモンを添える。



ゆで豚のゴマソース

たんぱく質

鉄

亜鉛

ビタミンB群

ビタミンA

〔材料〕 4人分

豚肩ロース肉(焼豚用) …… 約400g
 長ねぎ(青い部分) …… 1本分
 しょうがの薄切り …… 2~3枚
 A 黒練りごま …… 大さじ3
 しょうゆ …… 大さじ1
 ラカント …… 小さじ2
 酢 …… 大さじ1

作り方

1. 肩ロース肉は鍋に入れて、かぶるぐらいの水を加える。長ねぎとしょうがを入れて、強火で熱する。
2. 1が煮立ったらアクをとり、ふたをして弱火で約30分ゆでる。火から下ろし、そのまま冷ます。
3. ボウルにAを入れ、2のゆで汁大さじ2を加えて、よく混ぜ合わせる。
4. 2を食べやすい大きさに切り、器に盛り、3をかける。好みで、サラダ菜と白髪ねぎを添える。

レンズ豆入りハンバーグ

たんぱく質

鉄

亜鉛

ビタミンB群

〔材料〕 2人分

牛赤身ひき肉 …………… 150g
レンズ豆の水煮(缶詰) …………… 50g
プロセスチーズ …………… 30g
玉ねぎ …………… 1/4個 (50g)
モロヘイヤ …………… 3〜4本 (30g)
大根おろし(水気をきる) …… 20g
大葉 …………… 2枚
A [溶き卵 …………… 30g
パン粉・牛乳 …… 各大さじ2
塩・こしょう・ナツメグ …各少々
塩・こしょう …………… 各少々
しょうゆ …………… 大さじ1
オリーブ油 …………… 大さじ1/2

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにしてラップに包み、電子レンジで約3分加熱して粗熱をとる。
2. モロヘイヤは洗って葉をつみ、ひと口大に切る。チーズは4等分にする。
3. ボウルにひき肉、玉ねぎ、缶汁をきったレンズ豆、Aを加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
4. 3を4等分に分け、空気を抜くようにしてまとめ、チーズを真ん中に埋め込みながら、小判型に成形する。
5. フライパンにオリーブ油を弱めの中火で熱し、4を入れて焼き色がついたら裏返し、水大さじ1(材料外)を入れてふたをして中まで火を通す。
6. ハンバーグをとり出し、そのフライパンに2のモロヘイヤの茎を加えて炒め、しんなりしたら葉を加えて炒める。火が通ったら、塩とこしょうで味をととのえる。
7. 器にハンバーグを盛りつけ、大根おろしとせん切りにした大葉をのせて、しょうゆをかける。6を添える。



牛肩肉のビーフストロガノフ

たんぱく質

鉄

亜鉛

[材料] 2人分

牛肩肉(赤身)……………150g
玉ねぎ……………1/2個(100g)
マッシュルーム……………4個
赤ワイン……………大さじ2
塩・こしょう……………各少々
大豆粉……………大さじ1
A トマトピューレ……………大さじ2
中濃ソース……………大さじ2
塩・こしょう……………各少々
水……………1カップ
オリーブ油……………大さじ1/2

作り方

1. 牛肩肉はひと口大に切って、塩とこしょうをふり、大豆粉をまぶす。
2. 玉ねぎはくし形に切り、マッシュルームは石づきを除き、縦半分に切る。
3. 鍋にオリーブ油を入れて中火で熱し、1を入れ、表面に焼き色をつけ、2を加えて炒める。
4. 3の玉ねぎがしんなりしたら、赤ワインを加えてアルコール分を飛ばす。
5. 4に水を加えてひと煮立ちしたら、Aを加えて約5分煮る。
6. 器に盛りつけ、好みでセルフイーユをのせる。





レンズ豆の玄米カレー

たんぱく質

鉄

亜鉛

ビタミンB群

ビタミンE

ビタミンA

〔材料〕 2人分

玄米ごはん …………… 160g
 鶏レバー …………… 150g
 レンズ豆の水煮(缶詰) …… 100g
 トマトの水煮(缶詰) …… 200g
 玉ねぎ …………… 3/4個(150g)
 にんにく …………… 2片
 オクラ …………… 6本
 大豆粉 …………… 大さじ2
 カレー粉 …………… 大さじ1・1/2
 塩・こしょう …… 各小さじ1/3～1/2
 水 …………… 1カップ
 バター・キャノーラ油 …… 各大さじ1

作り方

1. レバーはひと口大に切り、流水に15～20分さらして血抜きをして、水気を取る。
2. にんにく、玉ねぎは薄切りにし、オクラは約1cm幅に切る。
3. フライパンにキャノーラ油とにんにくを入れて弱火で熱し、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て油をきる。
4. 3のフライパンにバターを入れて、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、カレー粉・大豆粉をふり入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
5. 4にトマトの水煮を加え木べらなどでつぶし、水を2～3回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
6. 5に1を加えてふたをして約10分煮て、塩とこしょうで味をととのえる。
7. 6に缶汁をきったレンズ豆とオクラを加えて、ひと煮立ちさせる。
8. 器にごはんを1人前(80g)盛り、にんにくを散らして、7をよそる。



牡蠣のミルク煮

亜鉛

カルシウム

ビタミンA

ビタミンB群

〔材料〕 2人分

牡蠣……………100g
 ベーコン……………15g
 にんじん……………1/2本(90g)
 玉ねぎ……………1/2個(100g)
 セロリ……………1/2本(50g)
 牛乳……………1・1/2カップ
 大豆粉……………大さじ1・1/2
 スープの素(顆粒)……………小さじ1
 塩・こしょう……………各少々
 水……………2カップ
 バター……………大さじ3

作り方

1. 牡蠣は片栗粉(材料外)をふってもみ洗いし、水でさっと洗って水気をふきとる。
2. にんじんはラップで包み、電子レンジで約1分加熱し、粗熱をとってから約1cm厚さの輪切りにする。
3. 玉ねぎは4等分に切り、セロリは約4cm長さに、ベーコンは約3cm幅に切る。
4. 鍋にバター大さじ1・1/2を溶かし、**2と3**を炒め、しんなりしたら残りのバターを入れ、大豆粉を振り入れてよく炒める。
5. **4**に水と牛乳を順に2~3回に分けて入れ、そのつどよく混ぜる。
6. **5**にスープの素と**1**を入れて全体を混ぜながら火を通し、塩とこしょうで味をととのえて、器に盛りつける。好みでイタリアンパセリをのせる。

大豆のスペアリブ鍋

たんぱく質

鉄

亜鉛

〔材料〕 2人分

骨つき豚肉(スペアリブ) …… 4本
はたての貝柱(乾燥) …… 1個
大豆の水煮(缶詰) …… 50g
大根 …… 1/4本(250g)
長ねぎ(青い部分) …… 10cm
しょうがの薄切り …… 3枚
しょうゆ …… 小さじ2
A 塩・こしょう …… 各少々
酒 …… 大さじ4
水 …… 3カップ
キャノーラ油 …… 大さじ1/2

作り方

1. はたての貝柱は、水1カップに一晩漬ける。
2. 骨つき豚肉は、ひと煮立ちさせて脂をとって、水気をふく。
3. 大根は皮をむいて、約3cm厚さのいちょう切りにする。
4. 鍋にキャノーラ油、長ねぎを入れて弱火で熱して香りを出し、**2と3**を加えて、強火で表面に焼き色をつける。
5. **4**に酒と、**1**のはたての貝柱をほぐしたものと戻し汁、水2カップを加えて強火で熱する。沸騰したら、アクをとり、**A**を加えて弱火で約30分煮る。
6. **5**に缶汁をきった大豆を加えて、ひと煮立ちさせる。
7. 器に**6**を盛りつけ、好みでパセリを散らす。



鶏と豆乳ごまみそ鍋

たんぱく質

鉄

亜鉛

カルシウム

〔材料〕 2人分

鶏もも肉 …………… 1枚 (250g)
豆乳 …………… 1カップ
白菜 …………… 2枚 (200g)
ごぼう …………… 1/2本 (90g)
すりごま …………… 大さじ3
みそ …………… 大さじ2
水 …………… 2カップ

作り方

1. ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ、さがきにして、水にさらす。
2. 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、白菜も約4cm長さのそぎ切りにする。
3. 鍋に鶏肉の皮を下にして並べて中火で熱し、鶏の皮に焼き色をつける。
4. 3にみそを加えて鶏肉にからめ、水と豆乳を加える。
5. 4に1のごぼうの水気を切り、加えて中火で熱する。
6. 5が煮立ったら、白菜を加えて4～5分煮て、すり白ごまを加える。





医療機関名