「つわり」の時の食事

妊娠おめでとうございます！

妊娠はとてもうれしいけれど、「つわり」がしんどい・・・
と妊娠初期は不調を感じる時期でもあります。
「つわり」の時期を上手く乗り切るために、
いつもの生活にひと工夫を加えてみましょう。

「つわり」の症状

・吐き気
・眠気
・だるさ
・頭痛
・味覚の変化　など

一般的には4週ごろから始まり、辛さのピークは7～9週ごろ

※症状や程度は個人差があります。

食事のポイント

基本

消化が良く、食べやすいものを、無理のない程度に食べましょう！

ちょこっとずつ食べる

お腹が空いたり、満腹になると気持ちが悪くなりやすくなります
1 日の食事を 5 回くらいに分けて食べ、**空腹にも満腹にもなりすぎないように**しましょう
※外出時にはアメやガムなどを、
　持ち歩いておきましょう

こまめに水分補給を

水や麦茶で水分補給を！
1日に1リットルが目安 ♪

※イオン飲料やジュースの飲みすぎには注意しましょう！

水を飲んでも吐いてしまうときは、医師に相談しましょう

調理のポイント

・かんきつ類や香辛料を活用する
・冷凍野菜などを活用する
・ごはんはまとめて炊いて、小分けにして冷凍する
・おかずなども冷やして食べる
・やわらかめに調理する

おすすめ食材

・消化の良いもの
・口当たりの良いもの
・のどごしの良いもの

たとえば

くだもの（水分の多いもの）、トマト、
サラダ、豆腐、たまご豆腐、
そうめん、ざるそば、
ヨーグルト、野菜ジュースなど

ごはんを作るのも
しんどい・・・

そんなときは

外食でリフレッシュしたり、
お惣菜などを活用してみま
しょう！

おそうざい・コンビニ活用例！

おそうざいに ひと工夫！

ほうれんそうの
胡麻和え

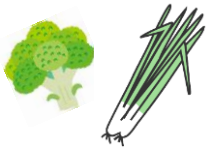
＋

豆腐

白和え風になります！
豆腐をプラスして
口当たりさっぱり♪

インスタント食品、冷凍食品には野菜をプラスα！

＋

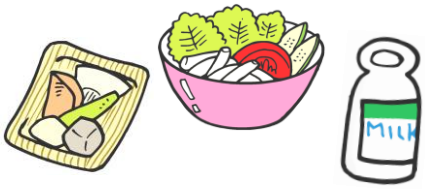


カット野菜、冷凍野菜、乾燥わかめなどの食材をプラスしましょう！

コンビニでも バランスupを 心がけましょう!

おにぎりやパンといった
主食(炭水化物)だけでは
栄養が偏ってしまいます

＋



煮物やサラダなどの野菜や、
牛乳やヨーグルトなどをプラスして、バランスアップを！

妊娠期おすすめレシピ

【食材を変えてアレンジできます！】

＊鶏肉⇒白身魚(タラ、サケなど)
⇒豚肉(＋カレー粉でエスニックに)

＊野菜⇒さつまいもやさといも、大根やかぶらでもOK

＊顆粒コンソメ⇒中華スープの素
など

鶏肉とじゃがいもの豆乳スープ煮

材料（2人分）

- 鶏むね肉　1/2枚(約150g)（またはもも肉）
- たまねぎ　中1/2個
- にんじん　中1/3本
- じゃがいも(中)　2個
- オリーブ油　大さじ1
- 塩　ひとつまみ
- 顆粒コンソメ　小さじ1
- 水　200ml
- 豆乳　200ml
- ブロッコリー　1/6個(50g)（小房に分けて色よく茹でておく）

作り方

① たまねぎ、にんじん、じゃがいもはひと口大に切る。じゃがいいもは水にさらしておく（5分程）

② 鶏肉は皮を除き、一口大に切る。

③ 鍋にオリーブ油を熱し、野菜を入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める。鶏肉を加えて、塩をふり、表面の色が変わるまで炒める。

④ 水とコンソメを加えて煮る。野菜が柔らかくなったら豆乳を加えて弱火で5分煮る（沸騰させないように）

⑤ 器に盛り付け、彩りにブロッコリーを乗せる。

こども健康センター