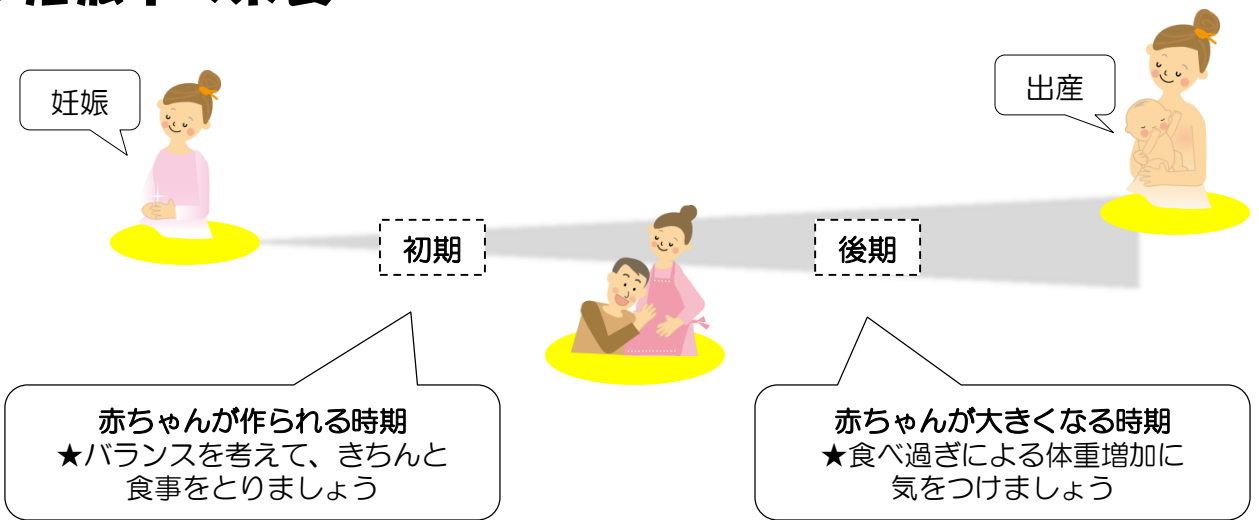


●妊娠中の栄養



おなかの赤ちゃんのため、お母さん自身のために毎日の食事の質と量に気を配りましょう。

妊娠★授乳期の栄養のめやす

1日の摂取量のめやす

		非妊娠時	妊娠期			授乳期
栄養所要量	エネルギー	約2000kcal	+50kcal	+250kcal	+450kcal	+350kcal
	たんぱく質	50g	+0g	+5g	+25g	+20g
	脂肪エネルギー比	20~30%				
	カルシウム	約650mg				
	鉄	10.5mg	+2.5mg	+9.5mg		+2.5mg

日本人の食事摂取基準[2020年版]より

