

BFH(Baby Friendly Hospital)  
赤ちゃんにやさしい病院

岩手県立磐井病院  
母乳育児推進委員会  
委員長 天沼 史孝



## 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

- ✓ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ✓ 主食を中心に、エネルギーをしっかりと
- ✓ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ✓ 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
- ✓ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- ✓ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ✓ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ✓ 無理なくからだを動かしましょう
- ✓ たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ✓ お母さんと赤ちゃんの身体と心のゆとりは周囲のあたたかいサポートから

参考：厚生労働省 妊産婦のための食生活指針2021

## 出産祝い膳

～menu～

サラダ

魚介ときのこのアヒージョ  
じっくり煮込んだビーフシチュー  
パン

デザート盛り合わせ  
カフェインレスコーヒー



今年度は10月まで前沢牛入りハンバーグを提供していましたが、寒くなってきたのでビーフシチューにメニューが変わりました。

今後も季節に合わせて、皆様に喜ばれるお祝い膳を提供していきたいと思っております！

