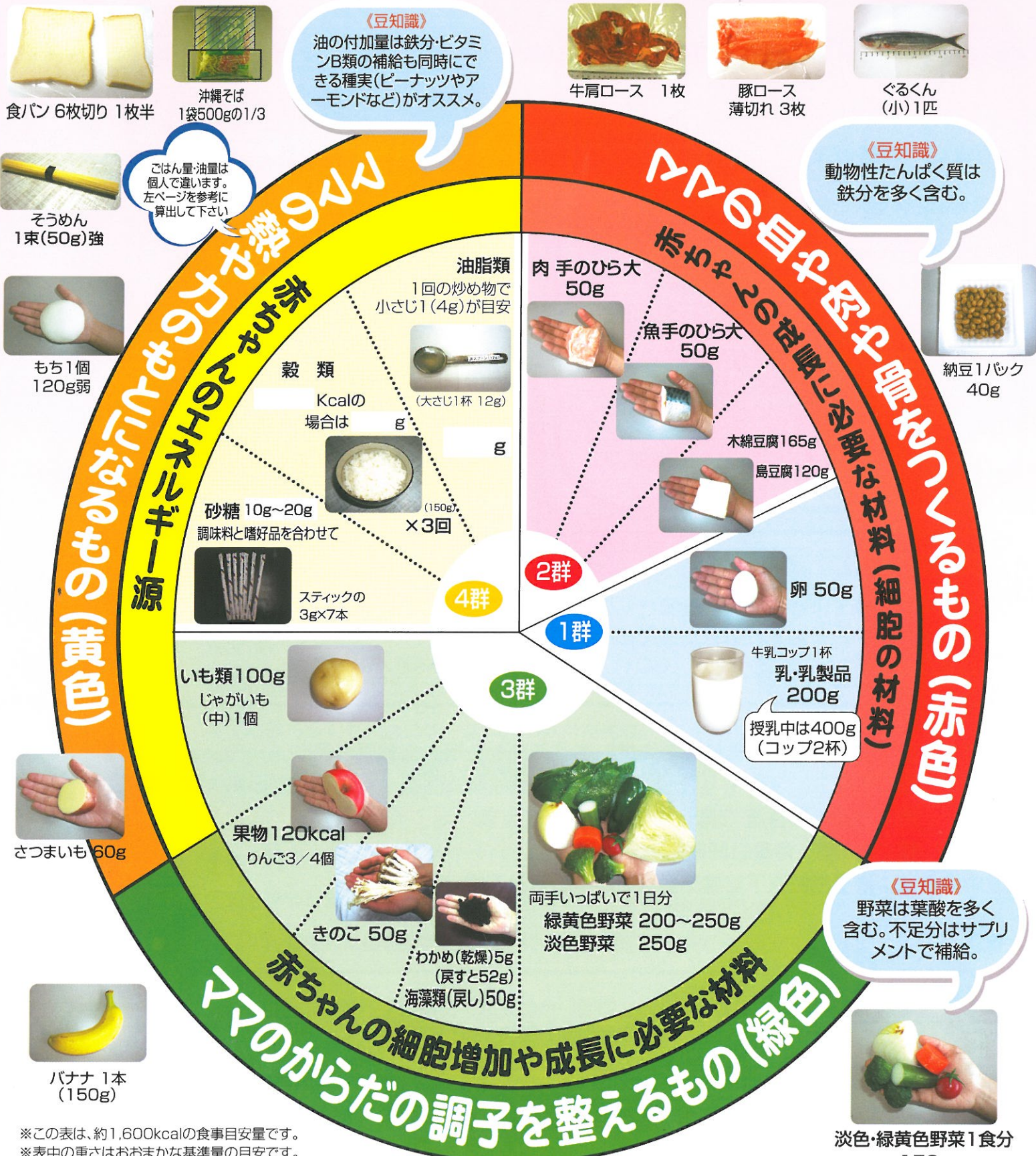


何をどれだけ食べたらいいの？

～ママ(妊産婦)の1日の食事～

赤ちゃんに栄養を送るママの血液の栄養状態は、ママが「何をどれだけ食べるか？」で変化します。



※この表は、約1,600kcalの食事目安量です。
 ※表中の重さはおおまかな基準量の目安です。
 食材や部位により適量は異なります。