



**授乳期のお食事ポイント**

- ①水分は十分に摂取しましょう  
具だくさんの味噌汁、さつまい、けんちん汁、シチュー、鍋料理などの水分が多く、温かい料理がおすすめです。やさしい味付けで塩分は控えめに。
- ②バランスのよい食事を心がけましょう  
母子手帳の「食事バランスガイド」を再確認。
- ③鉄分の多い食品を選ぶように心がけましょう  
鉄の多い食品（高野豆腐、きなこ、豆乳等）を意識して選びましょう。また、鉄分の強化されたもの（牛乳・チーズ・ヨーグルト、ふりかけ、ウエハースなど）を利用すると手軽にとれます。

**からだ温まる かんたんスープレシピ**

体温は朝が一番低くなります。  
温まる朝ごはん、からだをポカポカにしましょう。

かんたん北欧スープ(ロヒケイト)

<材料>  
ポタージュースープの素(市販)1人分  
お湯 スープの素の表示どおり  
150cc程度 鮭の缶詰 40g  
牛乳 50cc バセリ粉(あれば)少々  
お好みでこしょう少々  
オリーブオイル少々

<つくり方>  
①器にポタージュースープの素をお湯で溶く。  
②鮭の缶詰を①に入れる  
③レンジで温めた牛乳を②に入れる  
④お好みでオリーブオイル・こしょうを少々プラスし、あれば飾りにバセリ粉をふる。



加古川中央市民病院 栄養管理室