

太陽の恵みを
赤ちゃんに！

Baby



(育児編)



カルiforniA・レーズン協会

太陽の恵みを
赤ちゃんに！

Mama



(妊娠婦編)

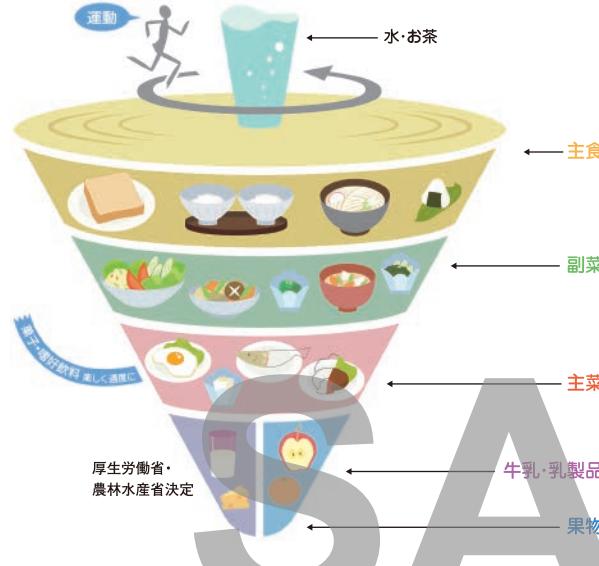


カルiforniA・レーズン協会

SAMPLE

赤ちゃんのため、私のため、何をどれだけ食べればいいの？

Balance ママになるための 食事バランスガイド



**「主食」を中心、
エネルギーをしっかりと**

妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを、
「副菜」でたっぷりと

緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

<食事バランスガイドの詳細>

<http://www.j-balanceguide.com/>

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>



妊娠中は普段より、多くのエネルギー、さまざまな栄養素が必要になります。だからといって、摂りすぎには注意！赤ちゃんとご自分の健康のために、バランスの取れた食生活で、体重を上手にコントロールしましょう。この「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかるようになっています。是非、毎日の献立づくりの目安にしてください。

1日分付加量			
非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
5~7つ (SV)	—	—	+1
5~6つ (SV)	—	+1	+1
3~5つ (SV)	—	+1	+1
2つ (SV)	—	+1	+1
2つ (SV)	—	+1	+1

料理例	
1分 = ごはん小盛り1杯	ごはん大盛り1個
食パン1枚	ロールパン2個
1.5分 = ごはん中盛り1杯	うどん1杯
石りそば1杯	スパゲッティー
1分 = 野菜サラダ	さつまいもの蒸し物
野菜炒め	煮たごくさん味噌汁
2分 = 野菜の煮物	ほつれん草の油淋し
手の煮っこごし	ひじきの煮物
1分 = 汁物	煮豆
納豆	鶏の生姜焼き
白玉焼一粒	まぐろとイカの刺身
ハンバーグステーキ	鶏肉のしょうが焼き
牛乳ココア半分	焼肉のから揚げ
チーズ(1/4)	チーズ(1/2)
スライスチーズ1枚	ヨーグルト1/4カップ
1分 = みかん1個	牛乳1/2本分
りんご半分	ぶどう半房
ひな1個	桃1個

からだづくりの基礎となる

「主菜」は適量を

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけて。

**母乳育児も、
バランスのよい食生活のなかで**

母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。

牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に

妊娠期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。

妊娠中に気になることは? ママと赤ちゃんのための栄養素 Part.1

Q やせすぎも体重オーバーもダメ?
体重コントロールって
そんなに大切なのは?

**A**

やせすぎは、低出生体重児分娩、胎児の栄養不良の原因につながります。
妊娠中期は、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病の発症を抑えるため、急激な体重の増加を防ぐ必要があります。

これで解決!

低脂肪・高タンパク、適度な糖質摂取を心がけ、それぞれに合ったエネルギーの範囲内で、いろいろな食物をバランスよく食べましょう。

**カリiforniA
レーズンPower**

コレステロールはゼロ!つい摂り過ぎてしまう脂質もほとんど含まれないので、エネルギー量のコントロールが簡単。ちょっとしたおやつに最適です!

小さな一粒一粒に、
エネルギーとビタミン、
さまざまなミネラルが
まんべんなく
含まれています!



Q 妊娠すると
貧血になりやすいのはなぜ?

**A**

妊娠期には…
赤ちゃんにより多くの酸素と栄養を送るために、たくさんの血液が必要となります。また、胎盤形成のためにも鉄が取られ、鉄欠乏性貧血になりやすいのです。

これで解決!

動物性食品(赤肉、レバー、魚など)に含まれる鉄(ヘム鉄)と、植物性食品(カリiforniA・レーズン、ほうれん草、ひじき、納豆など)に含まれる鉄(非ヘム鉄)を、上手に組み合わせて摂りましょう。

**カリiforniA
レーズンPower**

貧血に効果的な鉄が豊富!
鉄がヘモグロビンを作る働きを助けたり、鉄の吸収を高める銅も、豊富に含まれています。

授乳期にも…

出産後も、体力回復と体重コントロール、そして母乳のために、たんぱく質、カルシウムや鉄などのミネラルをバランスよく食事から摂ることが大切です。低脂肪でビタミン・ミネラルがまんべんなく含まれたカリiforniA・レーズンは、育児中のママを応援します!

Q カルシウム!カルシウム!
って言われるけれどなぜ?

**A**

カルシウムは…
日本人にとって、慢性的に不足しやすいミネラルです。赤ちゃんとママの丈夫な骨と歯の形成のためにも、イララ防止にも大切な栄養素です。

これで解決!

カルシウムはマグネシウムと一緒に摂取すると、吸収力が増します。牛乳や乳製品、大豆製品、小魚類、緑黄色野菜などを組み合わせ、日常的に摂取する食生活を心がけましょう。

**カリiforniA
レーズンPower**

歯と骨の形成に欠かせないカルシウムとマグネシウムが、2:1と理想的な割合で含まれています。



妊娠中に気になることは?ママと赤ちゃんのための栄養素 Part.2

Q 葉酸が必要って聞くけれどなぜ?

**A**

妊娠初期に必要な栄養素としてよく聞く「葉酸」は、赤ちゃんの組織の発育に重要な働きをします。また、赤ちゃんの脳や脊椎の源となる神経管の障害(神経管閉鎖障害)発症のリスクを低減させることができます。

これで解決!

葉酸は野菜に多く含まれ、豆類や海藻にもたくさん含まれます。でも、熱に弱く、水に溶け出しやすいため、水洗いや加熱時間を短くすることがポイント。

**カリiforniア
レーズンPower**

レーズンに含まれる葉酸は、そのまま食べることができるので、調理による損失を防ぎ、効率よく摂取できます。

小さな一粒一粒に、エネルギー やビタミン、さまざまなミネラルが
まんべんなく含まれています!



Q なんだか最近むくみがひどい!

**A**

食生活の面では、食塩の取りすぎが主な原因!放っておくと高血圧症の原因になります。

これで解決!

普段の食事から塩分を控えましょう。食塩の主成分であるナトリウムの排泄を促すカリウムを摂ることが、効果的です。

**カリiforniア
レーズンPower**

レーズンには、塩分の多い日本食のバランスを保つカリウムが豊富に含まれています。料理に使うと、レーズンの酸味と甘味がアクセントとなり、塩分控え目でおいしいメニューが!

Q 妊娠してから便秘がちに。
なぜかしら?

**A**

妊娠中は、特に腸の動きが低下しやすく、運動不足にもなりがち。いつもより便秘をしやすくなります。

これで解決!

便秘の解消には、適度な運動と水分&食物繊維をたっぷり摂ることが大切です。

**カリiforniア
レーズンPower**

レーズンには、排便を促す水溶性と不溶性の食物繊維、腸内環境を改善するフラクトオリゴ糖や酒石酸が含まれています。カリiforniア・レーズンとたっぷりの水分で、つらい便秘を解消!

**酒石酸で
きれいな腸内環境
キープ!**

酒石酸は、ぶどうに豊富に含まれる有機酸です。途中で消化されずに結腸まで到達して、腸内を健康な弱酸性にすると考えられています。食物繊維との相乗効果で、排便量を増加させ、便秘を予防、きれいな腸内環境を整えます。

簡単に、からだにやさしい、おいしいレーズン レシピ!

妊娠中は調理が面倒で、つい加工食品やインスタント食品にたよりがちです。たまに、利用するのはいいですが、からだにもやさしい簡単レシピを試してみて。作り置きできるのも魅力です。

カリifornia・レーズンと アップルのジャム風 ライ麦パンのせ



甘い物が食べたい!でも…
お砂糖なしのヘルシーおやつ

材料(2人分)

- ・カリifornia・レーズン…大さじ1杯
- ・りんご…1/4個
- ・水溶き片栗粉…小さじ1/2~1杯
- ・シナモン…好みで
- ・ライ麦パン…1枚(6枚切り)
(全粒粉パンなど)

作り方

- ①りんごは縦に8等分に切り、芯を取り除き、皮をむき、3mmの厚さのいちょう切りにする。
- ②耐熱皿に①、レーズン、水大さじ1/2を加え、ふわっとラップをかぶせ、1分半加熱する。
- ③水溶き片栗粉を加えよく混ぜ合わせ、10秒加熱し、さらに良く混ぜる。
- ④トーストしたパンにのせてシナモンを好みでふりかける。

POINT

- ・材料も作り方も簡単。作り置きもできるのでいつでも楽しめます。
 - 「レーズン&アップルのジャム風」の保存期間:冷蔵庫で約1週間
 - ・雑穀パンと一緒に食べれば便秘予防に有効な食物繊維が補え、ヨーグルトにかけければカルシウム不足が補えます。
- 栄養価(1人分) •エネルギー:115kcal •脂質:1g(低脂肪) •食物繊維:2.3g

野菜の味を楽しめるサラダ!
レーズンの酸味で油も塩分もひかえめ!

スチーム野菜 カリifornia・レーズン ドレッシングを添えて

材料(2人分)

- ・ブロッコリー…100g
- ・グリーンアスパラガス…4本(約60g)
- ・さやいんげん…6本(約40g)
- ・人参…1/4本(約30g)
- ・金時豆(ゆでorドライパック)…30g

<ドレッシング>

- ・カリifornia・レーズン…15g
- ・酢…大さじ1杯
- ・塩…小さじ1/4杯
- ・こしょう…少々
- ・オリーブオイル…小さじ1杯

作り方

- ①レーズンは大さじ2杯のお湯につけ戻す。
- ②①のレーズンを細かく刻み、戻し汁と一緒にドレッシングの材料とあわせ、しばらく置く。
- ③ブロッコリーは小房に分ける。アスパラガスは根元の皮を剥き、さやいんげんはへたをとり、どちらも4~5cmの長さに切る。人参は皮をむき4~5cmの長さに切り、縦に1/4に切る。
- ④蒸し器で人参を5分蒸し、残りの野菜を加えさらに3分蒸す。
- ⑤皿に③と金時豆を盛り付け、②のドレッシングをかける。

※蒸し器の代わりに電子レンジを使用する場合は野菜をラップに包み、加熱後は手早くラップをはずして冷ます。電子レンジのワット数や庫内の大きさによって加熱時間が異なるので、様子をみながら調整してください。(加熱時間の目安:人参、ブロッコリー…約2分、アスパラ、さやいんげん…約1分)

POINT

- ・野菜や豆などと一緒にすることで、妊娠初期に大切な葉酸や食物繊維が補える。
- ・野菜を蒸すことで水溶性ビタミンの損失を抑え、体の冷えを予防・解消できる。
- ・レーズンペーストで作る時は大さじ1杯程度を使用。(詳しくは次ページを)

栄養価(1人分) •エネルギー:100kcal •葉酸:181μg •食物繊維:5.9g
•ビタミンA(レチノール当量):155μg

太陽の贈りもの! カリフォルニア・レーズンは 世界中で愛されています。

カリフォルニアの太陽で美味しさと栄養をギュッ!

カリフォルニア・レーズンは、そのほとんどがナチュラル・シードレスというぶどうからできています。カリフォルニアの太陽によって甘く瑞々しく熟したぶどうは、丁寧に収穫され真夏の太陽のもと自然に天日干しされます。1kgのぶどうからできるレーズンは、わずか200g、美味しさも栄養もまるごとギュッと凝縮。最新のテクノロジーによる品質管理とアメリカ農務省の厳しい検査により、品質の高い、安全な「大自然の贈り物」を、世界中にお届けしています。

→ カリフォルニア・レーズンは、みんなの健康を応援してます!

レーズンの成分 (40g当たり) ※40g=1サービング

エネルギー	120kcal	カリウム	296mg
たんぱく質	1.1g	鉄	0.9mg
脂質	0.1g	銅	0.16mg
炭水化物	32.3g	ビタミンB6	0.09mg
食物繊維	1.6g	葉酸	4μg
ナトリウム	5mg		

出典:五訂増補 日本食品基準成分表

→→→ カリフォルニア・レーズンができるまで



1 真夏の太陽のもと、たわわに実ったナチュラル・シードレス



2 丁寧に収穫されたぶどうは太陽で天日干しされます



3 1週間ほどで色づき始めます



4 約3週間で褐色のカリフォルニア・レーズンに



5 異物が取り除かれ、きれいな地下水で繰り返し洗浄



6 大自然の恵み「カリフォルニア・レーズン」ができます

カリフォルニア・レーズン活用のHint

Hint 1 小分けのすすめ!

保存が簡単で、どんな時も手軽に食べられるカリフォルニア・レーズン。小さなジップ付きの袋に小分けにしたら、携帯にとても便利。いつでもどこでも好きなときに楽しめます。

Hint 2 20粒で約10g

通常のサイズのカリフォルニア・レーズン20粒で約10g。小分けの際も、料理の際も、これを目安にすれば計りがなくても大丈夫。

Hint 3 料理の幅がひろがる活用法

お湯で戻したレーズンを細かく刻んだり、ミキサーでペースト状にすると活用の幅がぐんと広がります。また、ジュースやシロップに漬けておくと、いつでもすぐに活用できます。丸ごとのレーズンを噛む力の無い赤ちゃんには刻んであげてください。

Idea 1 レーズンペーストの作り方

耐熱皿にレーズン100gとかぶる程度の水を入れ、電子レンジで1分加熱する。水気を切ったレーズンをミキサーにかけ、ペーストを作る。(保存期間:冷蔵庫で約2~3週間ほど)そのままジャムの代わりにトーストに塗ったり、砂糖の代わりに煮物に使ったり、チャツネのように使いコクを出したいカレー・シチュー・ドレッシングやソースにもお勧めです。美味しい万能の調味料となります。

Idea 2 カリフォルニア・レーズンのフルーツジュース漬け

フルーツジュースに漬けるだけの超簡単アレンジ。酸味と甘みが絶妙に調和し、栄養価ではビタミンが補強されます。冷蔵庫で常備もしやすく、そのままおやつに、またお菓子づくりやヨーグルトのアクセントにと幅広く利用できます。フルーツジュースは、オレンジ、グレープフルーツ、りんご、ぶどうジュースなど、お好みでお選び下さい。週替わりで違うジュースを使っても楽しめます。

Idea 3 カリフォルニア・レーズンの紅茶シロップ漬け

カリフォルニア・レーズンを相性のよい紅茶シロップに漬けるだけで、風味豊かでぱっくりとした柔らかなレーズンになります。歯の悪い方でも食べやすく、冷蔵庫で保存すれば、そのままでも、アイスクリームやヨーグルトなどのアクセントとしても活用できます。



① カリフォルニア・レーズン協会Webサイト

<http://www.raisins-jp.org>

レシピや健康情報など、カリフォルニア・レーズンについて
Webサイトをご覧下さい。

生後9ヶ月のカミカミ期からの離乳食には、レーズンで風味も栄養もプラスして!

子どもが好きなかぼちゃも、ちょっと苦手なほうれん草も、レーズンの甘味をプラスして



カリフォルニア・レーズン&ベジタブルペーストのサンドイッチ

材料(1人分)

- ・カリフォルニア・レーズン…3粒
- ・ほうれん草…20g
- ・かぼちゃ…皮を除いて20g
- ・サンドイッチ用パン…30g(約2枚分)

作り方

- ①レーズンは熱湯でさっと洗い流す。(オイルコーティングしていないものはそのまま。)
- ②耐熱皿にレーズンを入れ、水小さじ1杯を加えて電子レンジで20秒加熱し、細かく刻む。
- ③ほうれん草はゆでて水にさらし、細かく刻む。

POINT

- ペーストはそのままで、おいしい離乳食になります。
- ペーストは冷凍して約1週間保存可能。解凍は、レンジで30~50秒程度加熱します。(冷凍保存の方が、味が落ちず美味しく食べられます。)

栄養価(1人分) •エネルギー:105kcal •ビタミンA(レチノール当量)136μg •ビタミンK:59μg

日本の子供たちは果物不足。1歳以上で、果物を毎日食べない子が60%*も!
偏食する子どもの割合が増えています。特に、野菜や果物など毎日食べて欲しい食物の食慣習は、大人の支援が必要です。偏食しない食習慣が身につくよう、簡単なレシピで楽しみながら離乳食を用意してください。
(*厚生労働省 平成17年度乳幼児栄養調査結果の概要)

カリifornia・レーズンとサツマイモのおやき

食事だけでは足りないエネルギーや
微量栄養素を補うおやつは、
子育てママのダイエットも応援!



材料(直径約3cmのおやき6個分)

- ・カリフォルニア・レーズン…15g
- ・さつまいも…100g(皮をむいて)
- ・小麦粉…10g
- ・砂糖…小さじ1杯
- ・塩…1つまみ
- ・サラダ油…小さじ1/2杯

作り方

- ①さつまいもは皮をむいて水にさらし、柔らかくなるまでゆでてつぶす。
- ②レーズンは荒く刻む。(噛み碎ける幼児ならそのままでもOK)
- ③①、②、小麦粉、砂糖、塩を、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ④⑤を6等分にし、丸めてつぶし形を作る。
- ⑤フライパンで油を熱し、弱火で④をじっくり焼く。

※小麦アレルギーの場合は、片栗粉で代用可能です。

POINT

- レーズンを使うことで、砂糖の使用量を少なくします。
 - 冷めたものをラップに包み、冷凍すれば約1週間保存可能。
 - 電子レンジで簡単解凍できます。
- 栄養価(1人分) •エネルギー:80kcal •炭水化物:18g •脂質:1g(低脂肪)

赤ちゃんも喜ぶ自然の恵み。カリifornia・レーズン!

乳幼児期の食事と栄養は、その後の食習慣や心とからだの健康に影響を与えます。親子の関係づくりと、子どもの味覚の発達のためにも、また、大きくなり、おやつはスナック菓子ばかりということにならないようになるべく手作りで、いろいろな食物を食べさせてあげてください。



いつ、どんなものを食べさせたらいいのかな?

	離乳の開始				離乳の完了
	生後5・6か月頃	7・8か月頃	9か月から11か月頃	12か月から18か月頃	
【食べ方の目安】	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 家族と一緒に楽しい食卓体験を。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。 	
【食事の目安】 調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ	

(出典:厚生労働省「離乳食の進め方の目安」)

ドライフルーツはいつから大丈夫?

生後早い時期は、噛む力や消化機能が未熟です。また、あまり早い時期に甘みの強いものに慣れると、甘いものばかりを欲しがるようになってしまいます。そんな理由からドライフルーツは、カミカミ期の生後9ヶ月頃から少量ずつ食べさせることをお勧めします。

