

# 授乳中の 食べ物ガイド

母乳に良い食べ物  
控えて欲しい食べ物



# 目次



## 01 母乳によい食べ物



## 02 控えて欲しい食べ物



## 03 抜けやすいお昼ごはん



## 04 食べてよいかの判断の目安



## 05 高カロリーな美味しいものを食べたい時

# 母乳に良い食べ物

- 和食中心のあっさり食
- 旬のものを少量ずつ
- ごはん
- 味噌汁
- 主菜
- 副菜
- まごはやさしい
- お勧め飲み物



# 和食

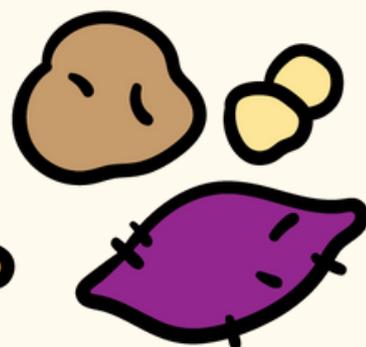
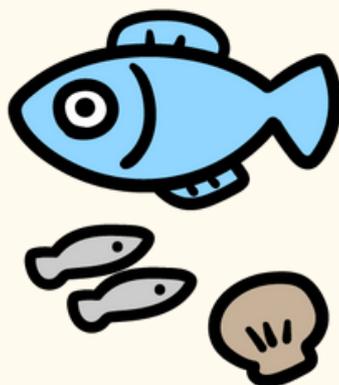
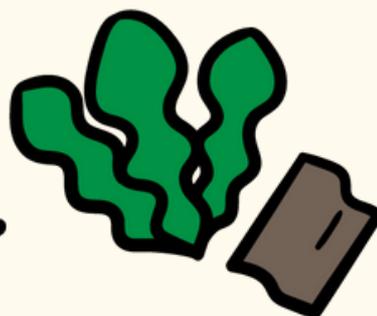
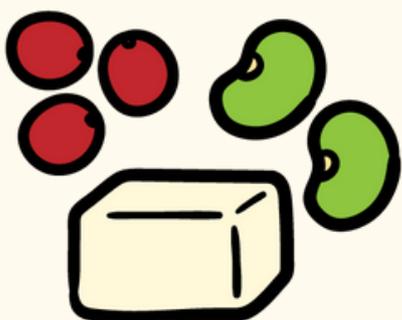
- ご飯** : 毎食2杯  
**味噌汁** : 具だくさんの味噌汁  
**主菜** : お肉<お魚  
青魚<白身魚  
**副菜** : 煮しめや和え物

和食中心のあっさり食



旬のものを少量ずつ

# まごはやさしい



健康的な食生活が送れる

# お勧め飲み物

常温の水や白湯

カフェインのない麦茶

タンポポコーヒー



# 控えて欲しい食べ物

- 油もの
- 甘いもの
- もち米
- アクの強いもの
- くだもの
- メニューでは



# 油もの

## 揚げ物

天ぷら・フライ・とんかつ・から揚げ

## 脂の多い肉や魚

## 中華風のもの



# 甘いもの

ケーキ  
クッキー  
チョコレート  
アイスクリーム

甘いものが  
食べたいときは  
「和菓子」を！！



砂糖と油を同時に使っているもの

# もち米

おもち  
赤飯  
だんご  
だんご汁

胸が張りやすいので  
授乳中は要注意



昔は母乳によいと言われていたが...

# アクの強いもの

たけのこ  
わらび  
ゼンマイ

しっかりアクを  
抜いて食べてね。  
食べ過ぎに注意!



食べ過ぎると母乳がアクっぽくなる

# 果物

もも  
みかん  
スイカ  
メロン

食べ過ぎに要注意！  
一日に食べてよいのは  
片手の手のひら大まで



甘み・酸味・水分の多いもの

# メニュー

カレー  
すき焼き  
鉄板焼き  
焼肉



冷えたら固まる料理は要注意

# お昼ご飯

忙しいお母さんはお昼ご飯を抜きがち！

具たくさん味噌汁とおにぎりがあれば立派なお昼ご飯になります。

「おにぎらず」でOK!  
おにぎらずとは海苔の上にご飯と具を乗せて平らに包んだもの



# 食べてよいかの 判断の目安

冷えたら固まる油脂系か?どうか?

たとえば

- ・肉の脂
  - ・バター、ラード
  - ・チーズ、
  - ・チョコレート
  - ・カレー
- などなど



冷えたら固まるものは  
母乳をどろりとさせてしまい、  
しこりや乳腺炎のリスクが高くなります

# 高カロリーな美味しい ものを食べたい時

- ・ 調子のよい時に食べましょう
- ・ なるべく昼間に食べ、夜は避けましょう
- ・ いつもよりちょっと早めに飲ませるか搾乳しましょう
- ・ 寝過ごさないように気を付けましょう



# 著作権について

最後に、この小冊子の利用に際しては、以下の条件を厳守して下さい。

この小冊子に含まれる一切の内容に関する著作権は、小冊子作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なくこの小冊子の全部又は一部を複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事・刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

小冊子作成者は、この小冊子の内容を正確性、安全性、有用性などについて、一切の保証を与えるものではありません。また、この小冊子に含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接に生じた損害について一切の責任を負わないことをご了承願います。

この小冊子の使用にあたっては、以上にご同意いただいた上ご自身の責任のもとご活用頂きますようお願いいたします。

## ■ 著書プロフィール

悦喜 桂子  
(えつき けいこ)



母乳育児カウンセラー  
元JA広島総合病院産婦人科病棟科長

山口県岩国市出身、広島市在住。一男一女の母。

自らの母乳育児の経験から母乳育児で悩むお母さんのお役に立ちたいとの思いから助産師になる。

2012年4月にえつき助産院を開業。お産の現場に18年、母乳ケア歴28年、一男一女の子育ての経験を活かし、活動中。延べ15000名以上の母乳ケア実績あり。

### 授乳中の食べ物ガイド

母乳に良い食べ物、控えて欲しい食べ物

---

著者：悦喜 桂子

連絡先：えつき助産院 えっちゃん母乳育児相談室

〒738-0024 広島県廿日市市新宮1丁目13-18 大野ビル501

☎ 0829-31-5366

✉ [info@etsuki-mw.com](mailto:info@etsuki-mw.com)

---