



# おっぱい通信

第25号  
2011年10月  
大阪南医療センター  
母乳育児支援委員会



## おっぱいと食事バランス

バランス良くとるってどういう事なんだろう？



おっぱいは、お母さんの血液から作られます。  
お母さんの食べたものが血液となり、**おっぱいを通して赤ちゃんへ届ける**こととなります。  
お母さんにも、赤ちゃんにも食事はとても大切です。  
だからといって、**食事制限は必要ありません**。基本的に  
バランスのよい食事ができていれば問題ありません。  
下のランチョンマットを参考にするとよいですよ。



### 副菜(いも)

1日に1回は乳製品に変えましょう



### 主菜



### 副菜(野菜)



### 主食

ご飯 ・ パン ・ 麺など



### 汁

1日に1回は果物に変えましょう



彩りのよい食事内容にすると、  
バランスのよい食事になります