



Better Health for Mother and Baby

母と新生児のためのより良い健康

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

アルコール飲料およびコーヒーやソフトドリンクなどカフェインを含む飲物は避けましょう。

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

毎日カルシウムを含む食品を食べましょう。ミルク、チーズ、ヨーグルト、骨付の魚、一部の緑黄色野菜などに含まれています。

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

蛋白質を摂取するため、毎日2点から3点の肉、魚、卵、または乾燥豆を食べましょう。

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

ビタミンとミネラルを摂取するため、毎日少なくとも5点の果物と野菜を食べましょう。例えば、朝食のシリアルにバナナを薄切りにし、午後のスナックにリンゴを選び、ニンジンまたはセロリのスティックを昼食に添え、夕食にブロッコリーとサラダを取ります。

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

6点から11点の無精白穀物を食べましょう。健康とエネルギーに重要です。無精白小麦のパンや玄米などに含まれています。

6. See your doctor early in your pregnancy.

妊娠初期に医師の診断を受けましょう。

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

妊娠中に体重が的確に増加しているか確認しましょう。通常、約11キロから16キロ位の増加です。医師に相談して下さい。

Japanese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

