





妊娠中の食事

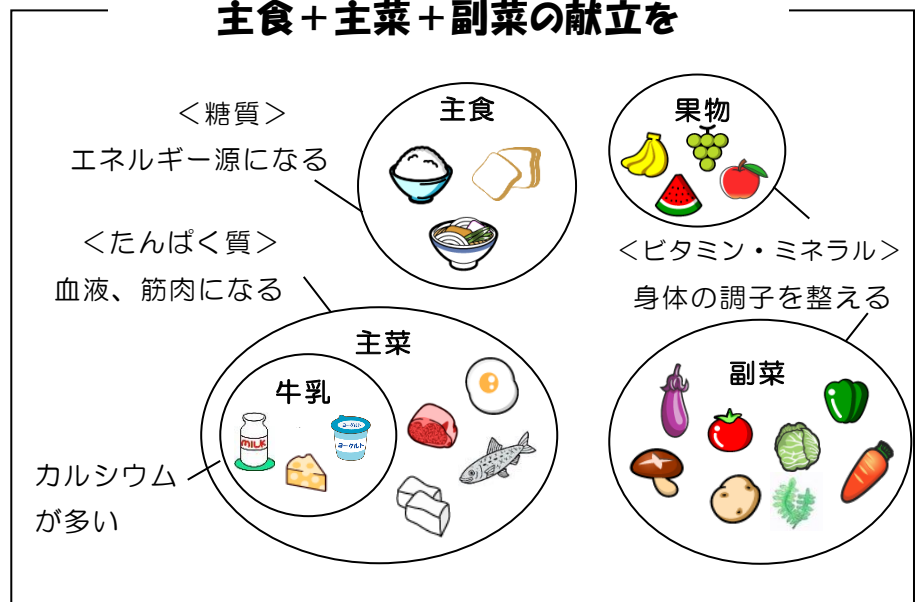
どうして栄養が必要なの？

-  胎児の発育を良好にする
-  妊娠経過を順調に進める
-  母乳の分泌を良くする
-  母体の健康を維持する
(出産を安全にし、出産後の回復を促す)

食生活の注意点

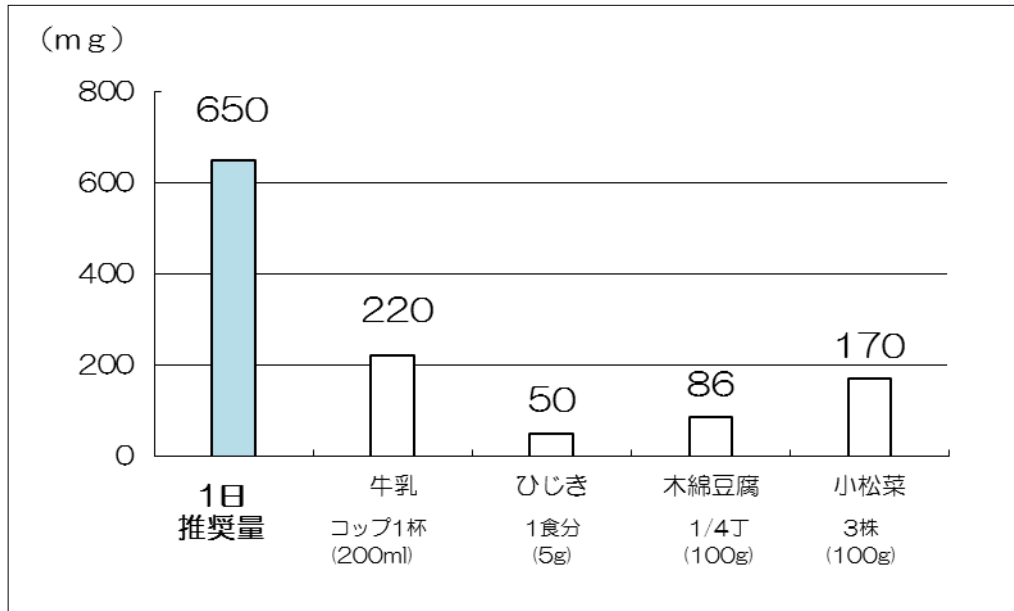
- 規則正しい生活
食事時間を守り睡眠不足、働きすぎに気をつけ、ストレスを溜めないように心がけましょう。
- バランスの取れた食事
偏食をせず食品は数多くとりましょう。
つわり、臨月で量を食べられない時は回数を増やしましょう。
- 良質のたんぱく質を取る
- 鉄分、カルシウム、ミネラルをしっかりと取る
- 肥満に注意
体重オーバー気味の方は
過食は避けて、主食・油・砂糖を控えめにしましょう。
- 味付けはうす味に
- 下痢、便秘に注意
食中毒に注意しましょう。
(包丁・まな板)
いきむことで早産、破水につながる場合があります。

主食+主菜+副菜の献立を



カルシウム

カルシウムは胎児の骨の発育にとっても重要です。
 意識しないと不足しがちな栄養素なのでポイントを抑えて
 効率よく摂取しましょう。



カルシウムが多い食品

乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルク
海産物	ひじき、わかめ、煮干、桜エビ、丸干し、しらす、わかさぎ、しじみ
大豆製品	豆腐、がんもどき、油揚げ、焼き豆腐、高野豆腐
その他	小松菜、ごま、切り干し大根、かぶの葉、水菜

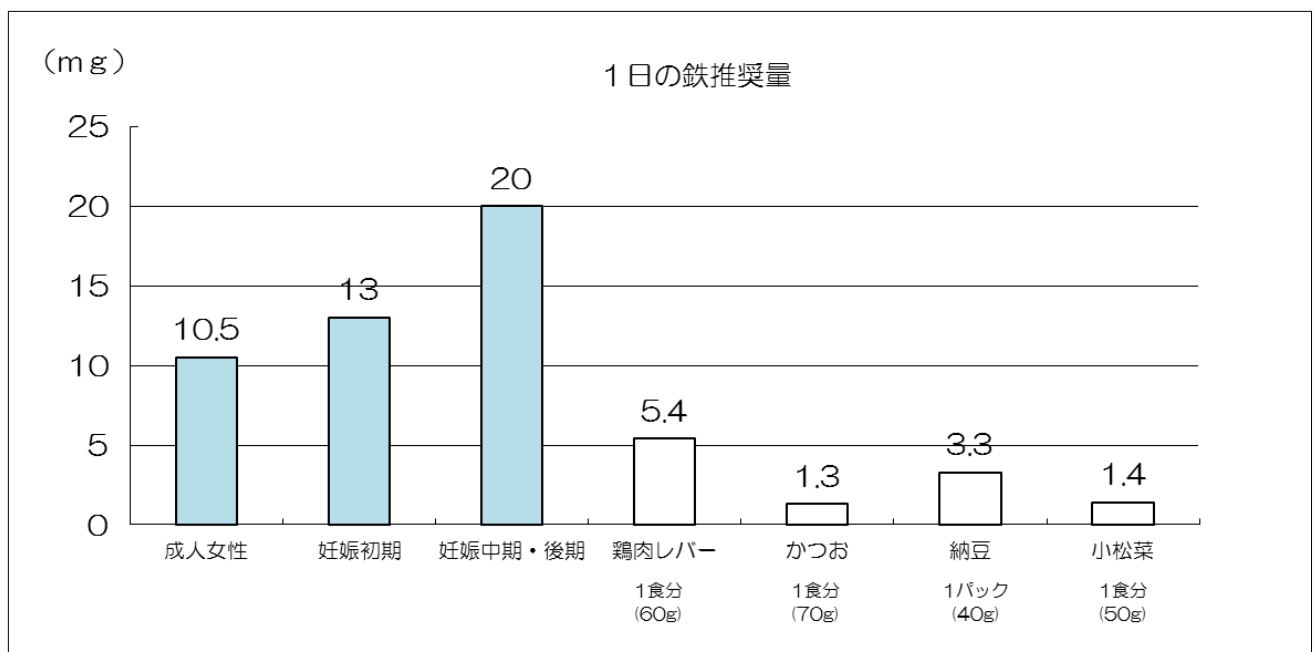
- ビタミン D を十分にとる
 ビタミン D が不足するとカルシウムの吸収が悪くなります。
 干ししいたけ、卵黄、魚介類などに多く含まれます。
- 加工品、炭酸飲料、アルコール、たばこをとりすぎるとカルシウムの吸収が悪くなる。



貧血予防のためのポイント



- 鉄分の多く含まれた食事を積極的にとる
栄養バランスを考え偏った食事にならないようにしましょう。
- 鉄分の吸収を良くするために、動物性たんぱく質を適量にとる
食品中の鉄分とたんぱく質が結びついて血液を造ります。
- 酢、香辛料を適度に使う
胃の粘膜を刺激し、胃液の分泌を良くして鉄の吸収を良くします。
(梅干、レモン、柑橘類、酢、こしょう、わさび、
唐辛子、しそ、ねぎ、にんにくなど)
- コーヒー、紅茶、緑茶は1日1~2杯までにする
鉄の吸収が悪くなるため、食事と食事の間にとるようにしましょう。
また、カフェインには血管を収縮する作用があり、血のめぐりを悪くする
といわれています。
- ビタミン・ミネラルを十分にとる
造血作用のあるもの・・・ビタミンB₂、B₆、B₁₂、葉酸、銅
鉄の吸収を良くするもの・・・ビタミンC(野菜・果物)
- 加工食品をとり過ぎない
鉄の吸収を妨げる食品添加物が含まれています。

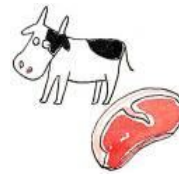




造血に必要な栄養素を多く含んでいる食品



栄養素	食品名
鉄	レバー、牛肉赤身、アサリ等の貝類、かつお、まぐろ 大豆、納豆、がんもどき、小松菜、ほうれん草
銅	レバー、そら豆、牡蠣、ナッツ類
ビタミンB ₂	レバー、卵黄、うなぎ、緑黄色野菜、きのこ類
ビタミンB ₆	レバー、鶏肉、鮭、かつお、さんま、バナナ
ビタミンB ₁₂	レバー、サンマ、牡蠣、卵黄、チーズ
ビタミンC	パセリ、ブロッコリー、芽キャベツ、レモン、 いちご、柿、キウイ、じゃがいも
葉酸	レバー、ごま、くるみ、パセリ、 アスパラガス、菜の花、ほうれん草





上手な塩分の減らし方



- 食品の持つ香り、酸味を使う
酢、レモン汁、ゆず、すだち、みつば、しょうが等
- 焦げ目、香ばしさをつける
肉、魚料理など
- だし汁を使う
かつお、昆布、いりこ、干ししいたけ
- 味付けは重点的に
- 味噌汁は野菜で具たくさんにし、1日1杯まで
漬物、佃煮、塩魚、干物等は控えめに
- 新鮮な食材を使う
- 食品に含まれる塩分量を知っておく

食塩 目標量
成人女性 6.5g 未満



★ 主な食品の塩分量 ★

		目安	重量 (g)	塩分 (g)			目安	重量 (g)	塩分 (g)
パン	食パン	6枚切り1枚	60	0.8	肉加工品	ロースハム	薄切り1枚(2mm)	10	0.3
	バターロール	2個	60	0.8		ウインナー	1本	20	0.4
	クロワッサン	1個	45	0.6		ベーコン	1枚	15	0.3
めん	そうめん (ゆで)	1わ	120	0.2	漬物・佃煮	梅干し	調味漬1個	10	0.8
	そば (ゆで)	1玉	170	0			塩漬1個	10	2.2
	カップヌードル	中1個	77	5.1		福神漬	大さじ1	14	0.7
	うどん (ゆで)	1玉	200	0.6		キムチ	1枚	25	0.6
魚加工品	かまぼこ	1本	100	2.5	乾物	ふりかけ	1袋	2	0.2
	ちくわ	1本	30	0.7		味付のり	1P5枚入り	1.5	0.1
	魚肉ソーセージ	1本	65	1.4	調味料	バター・マーガリン	大さじ1	13	0.2
	ツナ缶・油漬け	1/2缶	35	0.4		あわせみそ	大さじ1	15	1.8
	ツナ缶・水煮	1/2缶	35	0.2		しょうゆ	小さじ1	5	0.7
	塩サバ	1切れ	70	1.3		ぼんず	1人前	30	1.7
	塩鮭	甘口1切れ	70	1.8		とんかつソース	大さじ1	15	0.9
		辛口1切れ	70	4.4		マヨネーズ	大さじ1	15	0.3
	たらこ	1腹	30	1.6		ドレッシング	大さじ1	15	0.6
	めざし	1尾	15	0.5		ノンオイル青じそ	大さじ1	15	1.1
	ちりめんじゃこ	大さじ1	8	0.3		ノンオイルシーザー	大さじ1	15	0.5
	いかなごのくぎ煮		30	1.7		ノンオイルごま	大さじ1	15	0.6
	プロセスチーズ	1個	20	0.6		ケチャップ	大さじ1	15	0.5

外食のポイント

- 塩分が多く含まれていませんか？
- たんぱく質は十分ですか？
- エネルギーが高すぎませんか？
- 野菜は十分に入っていますか？
- 外食した日はカルシウム不足になりがちです。
カルシウム強化に心がけましょう。



つわりの食事

- あせらず、好きな物を、食べられる時にとる
- 吐くと水分が不足し、皮膚の乾燥、便秘になるので水分を十分にとる
牛乳、果物、野菜など
- 冷たく口当たりのよい食べ物をとる
アイス、プリン、ヨーグルトなど
- 消化が良く、のど越しのよいものをとる
卵豆腐、冷奴、うどん、そうめんなど
- 酸味でさっぱりした仕上げに・・・
酢の物、寿司、マリネなど
- 間食で空腹を避ける
ビスケット、牛乳、おにぎりなど



その他

- 妊娠初期には葉酸を積極的にとる
妊娠初期に葉酸をとることで先天性神経管閉鎖障害の発症リスクが低くなるといわれています。
- 体を冷やさない
赤ちゃんにとって居心地のいい環境を作りましょう。
冷たい食べ物に偏らないようにしましょう。
- 食物アレルギーの予防について
子どもの湿疹や食物アレルギー、ぜんそく等のアレルギー疾患の予防のために、妊娠及び授乳中の母親が特定の食品やサプリメントを過剰に摂取したり、避けたりすることに関する効果は示されていない。子どものアレルギー疾患予防のために、母親の食事は特定の食品を極端に避けたり、過剰に摂取する必要はない。バランスの良い食事が重要である。
*参照：授乳・離乳の支援ガイド 2019 より

