

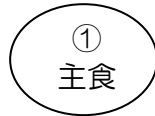
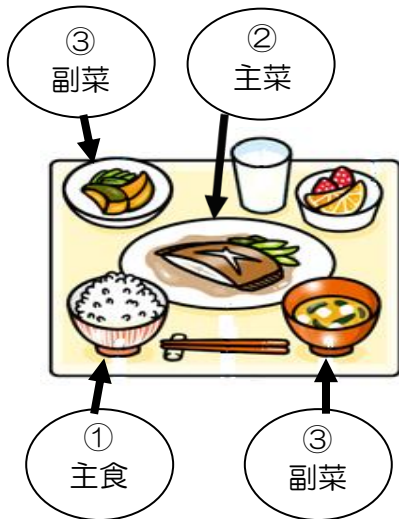
妊婦さんと赤ちゃんのための食生活



お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。
1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をとることが基本です。

◆1日3食バランスの良い食事！

主食、主菜、副菜のそろった食事は、ママと赤ちゃんに必要な栄養素が自然にとれる、まさにバランス食です。



ごはん・パン・めんなど
体と脳を動かす重要なエネルギー源になります。



肉・魚・大豆・卵など
ママと赤ちゃんのからだを作ります。



野菜、きのこ類、海藻類など
赤ちゃんの成長に必要なビタミン、ミネラルを豊富に含みます。

生まれてくる赤ちゃんが食事を始めた時に一緒に朝ご飯を食べることができるように今のうちから3食きちんと食べる習慣をつけましょう。

◆気をつけたい5つのこと

葉酸

妊娠前から妊娠初期の女性は、胎児の二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症予防のため、食事に加え、サプリメントなどによって付加的に1日あたり400 μ gの葉酸の摂取が望まれます。

葉酸の多く含まれている食材は、ほうれん草・モロヘイヤ、ブロッコリー・枝豆・かぼちゃ・いちご・バナナなど

[「お母さんになるあなたと周りの人たちへ」](#)
食品安全委員会
(内閣府)で検索



食中毒

妊娠中は一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響が出ることがあります。下記のリステリア食中毒の主な原因食品は避けましょう。

ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）、肉・魚のパテ、生ハム、スモークサーモン

[「食べ物について知ってほしいこと」](#)
(厚生労働省)



魚

魚の中に含まれる水銀の量がある一定以上になると、お腹の赤ちゃんに影響を与える可能性があります。下記の魚は水銀濃度が高いので注意が必要です。合計して1週間に1切れ(80g程度)にしましょう。

マカジキ、メカジキ、キンメダイ、ミナミマグロ、クロマグロ(本マグロ)、メバチマグロ

[「魚について知ってほしいこと」](#)
(厚生労働省)



酒類

赤ちゃんに影響を残すことがあります。少量の飲酒でも妊娠のどの時期でも生じる可能性があるためお酒は避けましょう。

カフェイン

カフェインの胎児への影響はまだ確定していませんが、国際機関等から過剰摂取について注意喚起がされています。コーヒー、紅茶などカフェインを多く含む飲み物は、1日1～2杯程度にしましょう。

詳しく知りたい方は→

厚生労働省 「妊娠中と産後の食事について」

妊娠初期（1～4か月）

つわりで食欲がなければ、無理をして食べなくても大丈夫です。食べられる時に食べられるだけ食べましょう。ただし、水分は多めにとりましょう。

つわりを上手にのりきる切る工夫

妊娠期のつわりは個人差が大きく、その症状もさまざまです。上手にのりきる食生活の工夫を紹介します。

- ① 1日何食かに小分けして
空腹によって不快感が増す場合は、少量を何食かに分けて食べましょう。



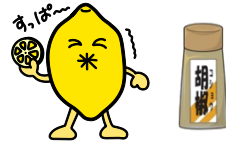
お芋や小さめのパンやおにぎりを常備

- ② 冷たく冷やして
冷たいものは、のど越しもよく、においも抑えることができます。



サラダや冷たい麺など

- ③ 香辛料やかんきつ類を
香りや酸味・スパイスをきかせた料理は食欲をそそります。



- ④ ごはんは小分けにして冷凍
ご飯を炊くにおいで気持ちが悪くなる方は、まとめて炊いて冷凍を。



1回分ずつ小分けにして、ラップなどで密閉して冷凍。

- ⑤ こまめな水分補給を
つわりの時は水分不足になりがちです。こまめに補給を。



水、お茶、果物、水分の多い汁物など

- ☑水分をとっても吐く
- ☑尿の量が明らかに少ない

↓
病院を受診しましょう

妊娠後期（5～7ヶ月）

しっかり食べることが大切になってくる反面、つわりがおさまることによって食べ過ぎにも注意が必要な時期です。自分の望ましい体重を把握し、ママと赤ちゃんに必要な量を取りましょう。

体重管理については、妊婦健康診査を受けて定期的に管理していくことが大切です。また、心配なことがあれば、かかりつけの医師にご相談下さい。（妊娠中の推奨体重増加量については、母子手帳「妊娠中と産後の食事」参照）

妊娠後期（8～10ヶ月）

- ・子宮が大きくなると、腸が圧迫され、便秘がちになります。食物繊維をしっかりとることで便秘を予防しましょう！また、胃が圧迫されて食べられない場合は、1日4～5回に分けるとラクに食べられます。
- ・妊娠後期は血液量が増えることから、特に貧血になりやすい時期です。下記のポイントを参考に貧血を予防しましょう。

貧血予防のポイント

◇鉄分の多い食品を積極的にとろう！ ※特に、吸収率の高い動物性食品がおすすめです！

吸収率が高い	魚介類・肉類	吸収率が低い	大豆・大豆製品・野菜類
あさり、しじみ、いわし 牛もも肉、豚ヒレ肉、レバー		納豆、とうふ、調整豆乳、 青菜（ほうれん草、小松菜、 水菜）、プルーン	

◇ビタミンCで吸収率アップ！

大豆製品や野菜類など吸収率が低い食材は、ビタミンCと一緒に食べると吸収率がアップします。

◇たんぱく質をしっかりとろう！

貧血予防には、鉄だけでなくたんぱく質も重要です。たんぱく質は肉・魚・大豆・卵に多く含まれており、赤血球の材料になるほか鉄の吸収率を良くする働きもあります。

ビタミンCの多い食材	野菜類	ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ、キャベツなど
	果物類	レモン・かぼすなど柑橘類、いちご、キウイフルーツなど