

妊婦さんの食生活

～妊婦さんご家族の方へ～

健康な赤ちゃんを産み育てるためには、妊娠中からのバランスのよい食事がとても大切です。妊娠期は、妊婦さんを含めたご家族の健康や食生活を見直す、良いきっかけにもなります。つわりが落ち着いてきたら、体調と相談しながら、食生活について考えてみましょう。

「食事のバランス」を整えよう

妊娠中も出産後も食事の基本は同じです。ご飯(主食)を中心に、メインのおかず(主菜)、野菜を使った汁物やおかず(副菜)でバランスをとりましょう。また、妊娠期や授乳期にあわせて、必要な食材をプラスしていきましょう。

たんぱく質がとれる主菜は適量を
肉、魚、卵、大豆・大豆製品など

妊娠中期・後期には・・・

必要なたんぱく質量が増えるので、たんぱく質が豊富な食品を1日に1～2品をプラスしましょう
例) 納豆1パック、煮豆1杯、など

エネルギーのもとになる主食も適量
ご飯、パン、麺など

妊娠中期・後期には・・・

必要なエネルギー量が増えるので、間食などで1品プラスしてみましょう。
例) 小さめのおにぎりや小さめのパンなど

乳製品や果物
ビタミンやミネラル補給のために、食事や間食などにプラスしましょう



ビタミンやミネラル、食物繊維補給に副菜を
野菜、きのこ、海藻、いもなど

妊娠期を通して・・・

葉酸や鉄分の補給、便秘予防のために、野菜を使った副菜も欠かさず。毎食1～2品はとりましょう。
例) 汁物、サラダ、和え物、煮物など野菜を使った料理



<問い合わせ先>

筑紫野市こども家庭課こども健康担当

TEL 092(923)1115

「体重増加」は、望ましい量に。

妊娠しても太りたくない妊婦さんが増えています。しかし、妊娠中の適切な体重増加は、お腹の赤ちゃんの成長のために大切なことです。体重増加量が少なすぎたり、多すぎたりすると、低出生体重児や切迫流産・早産、妊娠高血圧症候群などにつながるため、望ましい体重増加量を意識しましょう。

望ましい体重増加量は、妊娠前の体格(BMI)によって異なります。

医師と望ましい体重増加量を相談しながら、より良い状態を維持しましょう。



詳しくは、こども家庭庁の
ホームページを参照ください。

こども家庭庁 妊娠 食事



こども家庭庁ホームページ



妊娠時期にあわせ、無理のない食事を

初期

妊娠初期は個人差があるものの、つわりが辛い時期です。この時期は無理をせず、食べられるものを食べられる時にとりましょう。

<つわりをのりきるポイント>

- ・1日何食かに小分けして
- ・冷たく冷やして(めん類など)
- ・香りや酸味をきかせてみる(レモン汁など)
- ・こまめな水分補給を



中期

妊娠中期になり、つわりがおさまってきたら、1日3回の食事で妊婦さんと赤ちゃんの栄養をとりましょう。必要な栄養素量が徐々に増えてきます。少しずつ食事に意識を向けてみましょう。

後期

妊娠後期になると、赤ちゃんが大きくなり、妊婦さんの胃が圧迫されて一度に食べられないこともあります。少量を何回かに分けて食べましょう。出産と産後に向けて、バランスの良い食事で体調を整えましょう。



食品に含まれる、大切な栄養素

葉酸

葉酸は、ほうれん草などの青菜類、ブロッコリーや枝豆、いちごやバナナ等の果物に多く含まれています。

お腹の赤ちゃんの成長のために、妊娠前から出産後まで積極的にとりたい栄養素です。



鉄分

鉄分は、赤身の肉、赤身の魚、貝類、大豆製品、緑黄色野菜に多く含まれています。

妊娠中期から後期に必要な量が増えるため、意識して鉄分をとりましょう。

ビタミンCを多く含むブロッコリーやみかん等と一緒にすることで吸収が良くなります。



カルシウム

カルシウムは、乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻等に多く含まれています。

妊娠中や授乳期だけでなく、将来のために骨量を維持しましょう。



塩分は控えめに

食塩の目標量は、1日に女性6.5g、男性7.5g未満ですが、実際はとり過ぎている現状があります。

妊娠中はむくみが出たり、血圧が上がりやすくなるため、塩分は控えましょう。

赤ちゃんが生まれてからも家族みんなで、減塩に取り組むと良いですね。



注意が必要な、栄養素や食品など

ビタミンA

過剰にとり過ぎるとお腹の赤ちゃんに影響があると言われています。妊娠中はビタミンAを多く含むレバーやうなぎなどを継続的に、多量に摂取することは避けましょう。通常のバランスの良い食生活であれば、ビタミンAの過剰摂取や不足の心配はありません。

カフェイン

カフェインの影響は、未だ明確になっていませんが、カフェインの影響が大きい子どもや妊婦・授乳中の方は注意が必要です。カフェインが多く含まれるコーヒーや紅茶、コーラ等を過度に摂取することは避けましょう。

魚

魚は、良質なたんぱく質やDHA・EPAなどの脂肪酸を含み、健康な食生活には欠かせない食材です。しかし、同じ種類の魚を極端に多量に食べるなど、偏った食生活はお腹の赤ちゃんに影響があると言われています。



リステリア菌

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ます。リステリア菌は加熱殺菌していないチーズなどの乳製品、生ハム、スモークサーモンなどの肉や魚介類の加工品を介して感染します。

詳しくは、厚生労働省のホームページを参照ください。



厚生労働省 妊娠 食事



厚生労働省ホームページ

魚のカレーマヨ焼き

【材料】2人分

魚切身 2切れ (1切れ80g位)
塩・酒 各少々
カレー粉 少々
マヨネーズ 大さじ2

【作り方】

1. 魚に塩・酒をふる
2. 魚にカレー粉をふり、マヨネーズかける
3. トースターや魚焼きグリル、フライパン等で焼く

※カレー粉の香りで食欲アップ

野菜と大豆のスープ

【材料】2人分

ウィンナー 2本
玉ねぎ 1/6個
人参 少々
キャベツ 1枚
水煮大豆 大さじ4
水 300ml
コンソメの素 1粒
塩 少々

【作り方】

1. ウィナー、玉ねぎ、人参は薄切りにする。
2. キャベツはざく切りにする
3. 鍋に水と材料をすべて入れる
4. 火にかけて、野菜がやわらかくなったなら、塩で味を調えて完成

※水煮大豆は冷凍保存しておく便利

栄養たっぷり、簡単レシピ

基本の食事に、プラス1品を追加すると栄養価アップ



豚肉のみそ焼き

【材料】2人分

豚薄切り肉 180g
玉ねぎ 1/2個
油 少々
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ2
みそ 大さじ2
おろししょうが 少々

【作り方】

1. フライパンに油を熱して、豚肉を炒める。途中で、薄切りの玉ねぎを加える
2. Aの調味料を加えて炒める
3. 器に盛りつけて完成
好みでキャベツの千切りなどを添える

※しょうがの風味で薄味に♪
甘辛味は食欲をアップします

豆腐とほうれん草の卵スープ

【材料】2人分

豆腐 1/4丁
ほうれん草 適量
卵 1個
だし汁 300ml
しょうゆ 小さじ2
塩 少々

【作り方】

1. 豆腐はサイコロ状、ほうれん草はゆでて1cm長さに切る
2. 卵は溶いておく
3. 鍋にだし汁、豆腐、しょうゆを入れて、加熱する
4. ほうれん草と卵を入れて火を通し、塩で味を調える

※ほうれん草は冷凍でもOK