

妊娠中の食生活

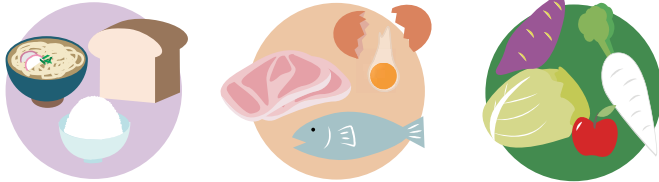
つわりの時は？

- ①空腹にならないように、簡単に食べられる物を用意しましょう。
- ②空腹時に気持ち悪くなる人は何回かに分けて1日の食事を摂りましょう。(5~6回)
- ③十分な水分を補給しましょう。水も受けつけない時は早めに受診しましょう。

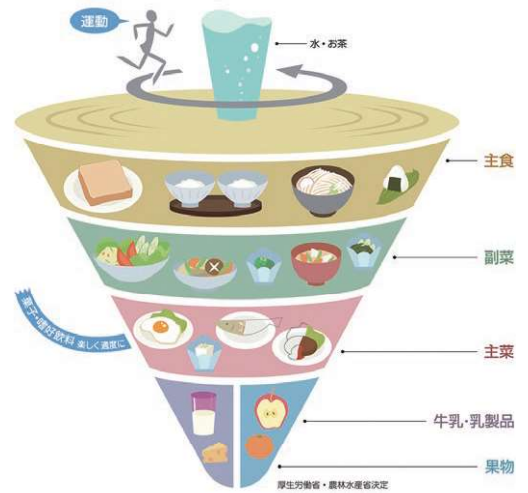
食事のポイント

- 食事リズム(1日3回:朝昼夕)を整えることがまず大切です。
- 「主食」を中心に、食事からエネルギーをとりましょう。
※お菓子は食事ではありません。
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりとしましょう。
- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量とりましょう。
- 牛乳や果物を加えると、さらにバランスが良くなります。
- 妊娠中は黄体ホルモンの分泌が増え、腸の動きが鈍くなるので食物繊維を積極的にとりましょう。
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう。

野菜摂取 350g/日 目標に!



妊産婦のための食事バランスガイド



下記のイラストの料理例を組み合わせると、おおよそ2,000~2,200kcalになります。非妊娠時・妊娠初期(18歳~49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(Ⅱ)」以上の人の1日分の適量を示しています。

	1日分付加量				料理例
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期	
主食	5~7 つ(SV)	—	—	+1	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
副菜	5~6 つ(SV)	—	+1	+1	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きごこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮つけ
主菜	3~5 つ(SV)	—	+1	+1	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1個 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとわかめの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	—	—	+1	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/4カップ = 2つ分 = 牛乳瓶1本分
果物	2 つ(SV)	—	+1	+1	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

2,000~2,200 エネルギーの目安(kcal) ☆ +250 ☆ 妊娠末期+450 授乳期+350

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略
☆非妊娠時・妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期・妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補う必要があります。

妊娠中に不足しがちになる、積極的に食べてほしい食品があります

葉酸を多く含む食品(特に妊娠初期)

新しい血球をつくったり(貧血予防)、
お腹の赤ちゃんの発育に必要です。
(青菜類、ブロッコリー、大豆、レバー、果物類)



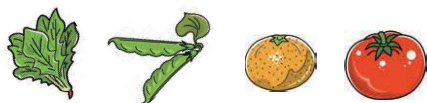
鉄分を多く含む食品

ママとお腹の赤ちゃんに十分な酸素や栄養を運び
貧血を予防します。調理には鉄製の調理器具を
使用すると効果的です。(貝類、レバー、大豆製品、豆類、
ナッツ類、乾燥海苔等)



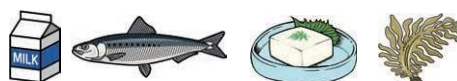
ミネラル・ビタミンを多く含む食品

鉄分の吸収をよくし(貧血予防)、つわりの軽減、
妊娠高血圧症候群(中毒症)の発症を予防します。
(青菜類、緑黄色野菜、ナッツ類、果物等)



カルシウムを多く含む食品

カルシウムは、妊娠に関わらず不足しがちな栄養素なので、
積極的に摂りましょう。
(乳製品、魚介類、大豆製品、ゴマ、海藻類等)



気をつけたいこと

- 妊娠中は食中毒菌に感染しやすくなります。生もの(ナチュラルチーズ、生肉など)は避け、食べる前に十分加熱しましょう。
- 魚介類の中には水銀の濃度が高いものもあるので、食べる種類と量を確認しながらとりましょう。
- 栄養素の過剰摂取を防ぐため、特に妊娠3か月ごろまでは、ビタミンA含有量の多い食品や栄養機能食品、サプリメントなどの継続的な大量摂取は避けましょう。

貧血の予防について

妊娠中は母体も胎児も著しく鉄の需要(母体の循環血液量の増加、胎児の造血、胎児への鉄貯蔵)が多くなり、鉄が不足した状態になりやすいです。また、分娩、授乳などにもかなりの鉄分が必要になるため、ふだんより貧血になりやすくなります。妊娠中の貧血は母体に妊娠高血圧症候群、陣痛微弱、分娩時の大量出血などを起こすことがあります。ほとんどの貧血は食事で予防できます。ヘモグロビンの原料になる鉄分を多く含む食品を積極的にとりましょう。

鉄分の多い食品(1回に食べる目安量と鉄含有量)

	食品名	目安量(g)	鉄分(mg)
肉類	牛モモ肉(赤身)	60	1.7
	豚モモ肉(赤身)	60	0.5
	鶏モモ肉(皮なし)	60	1.3
	牛レバー	50	2.0
	豚レバー	50	6.5
	鶏レバー	50	4.5
卵	鶏卵	50	0.9
魚介類	かつお(生)	60	1.1
	まさば(生)	60	1.1
	まいわし	60	1.3
	かき(生)	60	1.1
	あさり(生)	60	2.3
	ししゃも(生干し)	60	1.0

	食品名	目安量(g)	鉄分(mg)
豆製品	豆腐(木綿)	100	0.9
	厚揚げ	50	1.3
	納豆	50(1パック)	1.6
	きな粉	7(大さじ1)	0.6
	枝豆(ゆで)	60	1.5
野菜類	ほうれん草	80	1.6
	小松菜	80	2.2
	水菜	80	1.7
	春菊	80	1.4
	大根の葉	50	1.6
	切り干し大根(乾)	10	0.3
	その他	青のり	2(大さじ1)
えのき	50	0.6	
ごま(乾)	5	0.5	

「妊娠中に不足しがちになる、積極的に食べてほしい食品があります」
参考…平成29年度版木更津市妊娠・子育て応援ブック

(参考：七訂増補日本食品標準成分表より)