

妊娠中の食生活

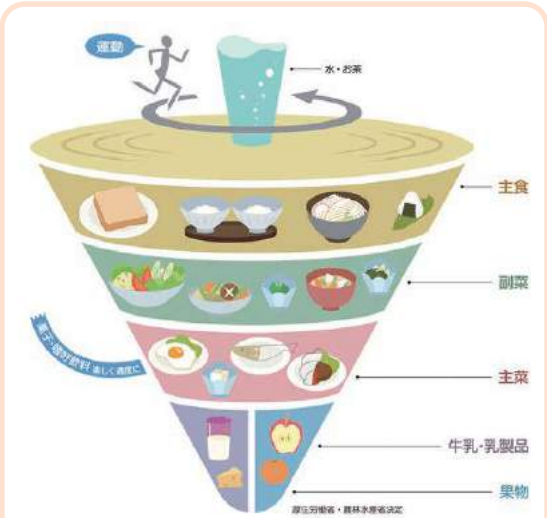
つわりの時は？

- 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。

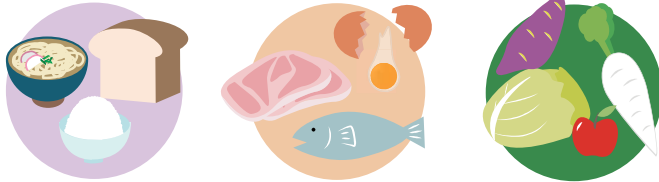
食事のポイント

- 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」でたっぷりとりましょう。
- 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。
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう。

妊産婦のための食事バランスガイド



野菜摂取 350g/日 目標に!



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。




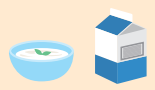
	1日分付加量				料理例
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期	
主食	5~7 ㊻(S.V)	—	—	+1	1㊻分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロール/むぎ2個 15㊻分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ 2㊻分 =
副菜	5~6 ㊻(S.V)	—	+1	+1	1㊻分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、豚汁、きんぴら、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2㊻分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけごぼし
主菜	3~5 ㊻(S.V)	—	+1	+1	1㊻分 = 冷奴、納豆、白玉焼き、焼魚、卵の完ごら、豚かつ1枚の揚げ 3㊻分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、豚肉のから揚げ
牛乳・乳製品	2 ㊻(S.V)	—	—	+1	1㊻分 = 牛乳200ml、チーズ10g、スライスチーズ1枚、ヨーグルト100g 2㊻分 = 牛乳1本
果物	2 ㊻(S.V)	—	+1	+1	1㊻分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半箱、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

※S.V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な栄養素と、栄養素が含まれる主な食品

妊娠中には、下記のような栄養素が不足します。積極的に摂取しましょう。

栄養素	効果	栄養素が含まれる主な食品
葉酸 (特に妊娠初期)	新しい赤血球をつくり出し、貧血を予防します。 また、赤ちゃんが神経管閉鎖障害を発症するリスクを低減します。	●大豆 ●青菜類 ●果物 
ミネラル・ ビタミン	からだの機能維持や調整に欠かせない栄養素です。	●緑黄色野菜 ●青菜類 ●ナッツ類 ●果物 
鉄分	十分な酸素や栄養を運び、貧血を予防します。	●あさり ●大豆製品 
カルシウム	骨をつくるために必要な栄養素です。 妊娠にかかわらず不足しがちなので、積極的に摂取しましょう。	●牛乳 ●乳製品 ●豆類 

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	

(参考：七訂増補日本食品標準成分表より)