

# マタニティクラス

…ママと赤ちゃんの食生活…

妊娠後期から  
産後を中心に



品川区 保健センター

## 妊娠前からはじめる 妊産婦のための食生活指針

- ◇妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりとしましょう
- ◇「**主食**」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ◇不足しがちなビタミン・ミネラルを「**副菜**」でたっぷりと
- ◇「**主菜**」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- ◇乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで**カルシウム**を十分に
- ◇妊娠中の体重増加はお母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ◇母乳育児も、**バランスのよい食生活**のなかで
- ◇無理なくからだを動かしましょう
- ◇たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ◇お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから



## 妊婦の体重増加について

- ◇適正に体重は増えていますか？
- ◇バランスの良い食事で体重を適切に増やすようにしましょう。  
令和3年4月から  
目安量が若干増加
- ◇妊娠前の体格によっても異なりますが、「ふつう」な場合は、**10～13kg**程度の増加が目安です。
- ◇お母さんの体格が**低体重(やせ)**の場合、赤ちゃんは低体重で生まれる可能性が高くなると言われています。
- ◇低体重で生まれた赤ちゃんは、出生後、栄養状態が良くなると生活習慣病を発症する**リスク**が高くなると報告されています。

## 不足しやすい栄養素は？

- ◇**葉酸** 新しい赤血球を作ったり、胎児の正常な発育に必要な
- ◇**鉄分** 妊娠していない時と比べて約2倍必要
- ◇**カルシウム** 妊娠中だけでなく、常に不足しがちな栄養素

## 葉酸

- ◇**妊娠中だけでなく、生涯を通じて**体に必要な栄養素
- ◇葉酸には、胎児の異常(神経管閉鎖障害)の**リスク**を減らす働きがあります
- ◇妊娠中は、**食事**で400～480μg必要  
後期からは、**食事**でとることを意識して

サプリメント 葉酸強化食品

サプリメント利用では  
**1000μgを超えないように!**

## 葉酸を多く含む食品

分類	食品名	目安の量	葉酸(μg)
野菜	ほうれん草	2株	126
	グリーンアスパラガス	3本	114
	ブロッコリー	2房	105
果物	マンゴー	1/2個	76
	いちご	中5粒	68
豆類	枝豆(冷凍)	さやつき1カップ	155
	大豆(乾燥)	1/5カップ	78
	納豆	1パック	60
茶類	抹茶	約1杯	60
レバー	鶏レバー	50g	650
	牛レバー	50g	500
	豚レバー	50g	405

## 鉄分



妊娠すると...☆ママの血液量が増加  
☆赤ちゃんの血液、鉄を作る  
☆分娩・授乳時にも鉄分が必要

妊娠前より、約2倍の鉄分が必要...!

妊娠中は、普段よりも貧血を起こしやすくなります

## 貧血を予防するには

◇鉄分を多く含む食品を意識してとる

- ・肉や魚に含まれる鉄分（ヘム鉄）  
→ 吸収率が高い
- ・大豆製品や野菜に含まれる鉄分（非ヘム鉄）  
→ 吸収率が低い

たんぱく質やビタミンCと組み合わせて吸収をUP!

◇コーヒー・紅茶・緑茶は、とり方に注意

飲むタイミング、1つの物ばかりに偏らないで!

タンニンが鉄の吸収を阻害

カフェインレス・デカフェでも100%カフェインを含まないというわけではない

ポリフェノールも、とり過ぎに注意  
高カカオのチョコレートなど

## 鉄分を多く含む食品

分類	食品名	目安の量	分量 (mg)
肉	豚レバー	50g	6.5
	鶏レバー	50g	4.5
	牛レバー	50g	2.0
魚	うるめいわし(生)	1尾	1.4
	あさり	殻付 6個	1.1
	かつお(生)	60g	1.1
大豆製品	厚揚げ	1/5枚	1.3
	納豆	1パック	1.3
野菜	小松菜	1/4束	2.2
	ほうれん草	1/4束	1.6

## カルシウム

妊娠・出産をすると、たくさんのカルシウムが使われます...!

1日に必要なカルシウムは... 600~700mg

カルシウムは常に不足しがちな栄養素。でも、妊娠中は吸収率がアップします...!

## カルシウムのとり方

☆カルシウムの吸収が比較的よい食品は?

乳製品

☆吸収を良くするには?

たんぱく質、ビタミンDと一緒にとる

カルシウムの吸収を阻害する食べ物に注意!

インスタントラーメンやスナック菓子、清涼飲料水に含まれる「リン」は、カルシウムの吸収を阻害します。

## カルシウムを多く含む食品

分類	食品名	目安の量	カルシウム量(mg)
乳製品	牛乳	コップ1杯	220
	チーズ	7mm厚さ1切	126
	ヨーグルト	1個	120
魚類	わかさぎ	2尾	225
	桜えび	大さじ1杯	100
大豆製品	しらす干し	大さじ2杯	21
	凍り豆腐	1枚	126
	豆腐(木綿)	1/6丁	43(絹ごしは29)
野菜	納豆	1パック	36
	小松菜	1/6束	85
海藻	かぶ(葉)	1個分	50
	ひじき	大さじ1	50



出産までに注意してほしいこと

### 妊娠高血圧症候群

- ☆20週以降に、高血圧が見られる  
または
- ☆高血圧にタンパク尿を伴う



妊娠高血圧症候群

- ☆ときには「むくみ」を伴うことも

妊娠高血圧症候群は、ママと赤ちゃんの健康に大きく影響します

### 妊娠高血圧症候群にならないために

- ・うす味を心がけ、塩分を控える
- ・食べ過ぎに気をつけ、体重の増え方をチェック！
- ・動物性脂肪(脂の多い肉・バター等)やお菓子などの食べすぎに注意！

塩分

体重管理



妊娠中は、塩分を控え、体重増加を適正に！



### 減塩のポイント

◇1日の塩分…女性は6.5g未満に…！

#### 料理の工夫

- ・だしやうま味をきかせる
- ・香りや酸味をきかせる
- ・調味料は一度計り、量の目安を知る



#### 食べる時の工夫

- ・汁物は具を多くして、汁を半分
- ・麺類は汁を残して
- ・しょうゆやソースは料理にかけず小皿に入れ、料理につけて食べる



### 塩分を多く含む食品

	食品名	目安量	塩分(g)
即席種	カップラーメン	1カップ	6.9
	即席ラーメン	1袋	6.4
	即席焼きそば	1袋	3.8
魚・練り製品	たらこ	1腹	2.8
	さつま揚げ	大1枚	1.9
	はんぺん	1枚	1.5
	塩鮭	1切	1.4
肉	あじの干物	1枚	1.0
	ハム	薄切り2枚	0.8
	ベーコン	2枚	0.6
漬物	ぬか漬け胡瓜	1/2本	2.7
	たくあん	3切	1.3



出産までに注意してほしいこと

### 妊娠糖尿病

妊娠前からすでに糖尿病の場合や妊娠中に診断を受けた場合などがあり、個々の対応が必要

- ☆ 主治医の指示に従って

妊娠糖尿病の診断を受けている場合  
気をつけてほしい食事の取り方

- ◇ 欠食をしない
- ◇ 規則正しい食生活を心がけて
- ◇ 野菜から食べる
- ◇ よく噛んで食べる、ゆっくり食べる など



出産までに注意してほしいこと

### 水銀

1回約80gとして 妊婦は週に1回まで	金目鯛・めかじき くろまぐろ・めばちまぐろ えっちゅうばいがい つちくじら・まっこうじら
1回約80gとして 妊婦は週に2回まで	きだい・まかじき・くろむつ ゆめかさご・みなみまぐろ



魚を全く食べないのではなく、水銀濃度の高い魚を大量に偏って食べないように気をつけて！

出産までに注意してほしいこと

**妊娠中に注意が必要な食中毒菌がいます！**

赤ちゃんに影響が出ることも・・・

一般の人より **リステリア菌**に感染しやすくなります。

- 食品を介して感染する食中毒菌
- 塩分にも強い
- 冷蔵庫の中でも増殖します
- 冷蔵庫を過信せず、期限内に使い切るよう心がけましょう

**食べる前は十分加熱しましょう**

**妊娠中に避けたほうがよい食べ物**  
(リステリア食中毒の主な原因食品例)

ナチュラルチーズ (加熱殺菌していないもの)

肉や魚のパテ

生ハム

スモークサーモン

**とりすぎに注意が必要な栄養素**

◇**ビタミンA** 次の出産を考えている場合は妊娠初期のとりすぎに注意して

通常の食事で栄養素をとり過ぎることはありません

サプリメントは、成分が濃縮されているため必要以上にとりすぎてしまうことがあります

使用する場合は、必ず1日の目安量を超えないように確認しましょう。

食生活は…

普通の食事

加工食品

サプリメント

**普段の食事の充実が大切・・・！**

お母さん自身も健康

離乳食・幼児食作りも

子どもの食習慣も

家族も健康

**毎日のバランスの良い食事から・・・**

主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事で、ママと赤ちゃんが健やかに過ごせますように・・・！

**おわり**