

妊娠期の食事



バランスのとれた食事を

妊娠中の食事は、おなかの赤ちゃんが成長するための大切な食事です。
また、出産を控えた母体の健康のためにも十分な栄養が必要です。

「妊産婦のための食生活指針」を参考にバランスのとれた食事を心がけましょう。



体重管理は適切に

妊娠中の体重は、多くても少なすぎても問題があると言われています。
妊娠中の肥満は、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病を引き起こすリスクが高まり、
また、妊娠中のやせは、低出生体重児などのリスクにつながります。
バランスの良い食事を心がけて、体重を適切に管理しましょう。

「妊産婦のための食生活指針」で、推奨体重増加量が確認できます。



貧血予防のために食事ですっかり鉄分をとろう

妊娠中は、血液量が増加し、普段よりも貧血になりやすくなります。

- 「鉄分を多く含む食品」を意識してとろう
- たんぱく質を多く含む食品を十分に
- 吸収を助けるビタミンCを取り入れて
- 主食＋副菜＋主菜がそろったバランスのとれた食事を
- 胃腸の調子を整えて、鉄分の吸収をよくしよう
- コーヒー・紅茶・緑茶は、食後は避けて（鉄分の吸収に影響）



妊娠高血圧症候群の予防

ママと赤ちゃんの健康に
大きく影響します

Q 高血圧やむくみはどうやって起きるの？



A 塩分をとり過ぎると血液中のナトリウム濃度が高くなり、血圧が上昇します。
同時に水分を体内にとりこもうとして、むくみがでます。

むくみ、たんぱく尿、高血圧、急激な体重増加などに注意

- 塩分を控える
- 水分をとり過ぎない
- 良質たんぱく質をとる
- 動物性脂肪（脂の多い肉、バター）を控える
- 食べ過ぎに気をつけバランスのとれた食事を

減塩のポイント

- ・だしやうまみをきかせる
- ・香りや酸味をきかせる
- ・しょうゆやソースはかけずにつける
- ・外食や市販品の利用時は注意する

「塩分の多い食品」「減塩のススメ」
をご確認ください。

赤ちゃんの歯や骨をじょうぶに



妊娠中にとる栄養は、生まれてくる赤ちゃんの歯や骨の健康にも関係しています。
赤ちゃんの歯や骨を丈夫にするために、カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミン
などの栄養素を含む食品をバランスよくとることが大切です。

「カルシウムを多く含む食品」をご確認ください。





葉酸をとりましょう



葉酸は胎児の成長・発達に欠かせない栄養素です。
葉酸を適切にとることで、神経管閉鎖障害の赤ちゃんが生まれるリスクが低くなるといわれています。

また、妊娠中だけでなく、生涯を通じて必要な栄養素なので、食事からしっかり葉酸をとりましょう。

★食事だけでとりきれないときは葉酸が添加された食品を取り入れましょう。
サプリメントを利用する場合は、1日 1,000 μg を超えないように。

「葉酸を多く含む食品」
緑黄色野菜・いちご・納豆・レバーなど



つわりの時

嗜好の変化、食欲不振、嘔吐、胃腸障害などつわりの症状があらわれたときは、ゆったりとした気持ちでからだを休め、食べられるものを食べて、食欲の出てくるのを待ちましょう。

●朝起きたとき（空腹のとき）気分が悪い

いつもそばに軽食を用意しておきましょう。

●嘔吐が激しいとき

水分補給をしましょう。（脱水予防）

スープ・牛乳・麦茶・果物など

●食べ物のにおいをかぐと吐き気がする

熱いものより冷たくしたもののほうが食べられる場合があります。

食事の支度がつらいときは、外食や市販のおそうざいなども利用しましょう。

●かむと吐き気がするとき

めん類など消化のよいものを選んで食べるようにしましょう。



水銀について



魚介類は良質なたんぱく質などを多く含むので積極的に取り入れたい食材ですが、中には、残留水銀濃度が高いもの（カジキ、マグロ、金目鯛など）もあるので、一部の魚ばかりを偏って食べるのは避けましょう。

厚生労働省のHP「お魚について知っておいてほしいこと」をご確認ください。

妊娠中に注意が必要な食中毒菌がいます



一般の人より「リステリア菌」に感染しやすくなります。

加熱したものを食べるようにしましょう。

厚生労働省のHP「食べ物について知っておいてほしいこと」をご確認ください。

避けたほうがよい食品

ナチュラルチーズ・生ハム
スモークサーモンなど

ママになったら

産後も母体の回復のため、また、母乳の出をよくするために、食事バランスガイド「妊産婦のための食生活指針」を参考に、朝・昼・夕3食きちんと食べましょう。

