

妊娠中の望ましい食生活



妊娠中の食生活は、ママの健康維持とおなかの赤ちゃんが元気に育つために大切です。また、赤ちゃんが生まれて離乳食を始める際にも、バランスのよい食事づくりが役に立ちます。今が食生活の基本を身につけるチャンスです。健康につながる食事を今日から始めてみませんか？

* 1日3回「主食・主菜・副菜」を組み合わせましょう

1食で「主食・主菜・副菜」を組み合わせると、バランスよく必要な栄養をしっかりとることができます。



* バランスのととり方と適量

下のイラストは、『妊産婦のための食事バランスガイド』をもとにした1日の食事例①非妊娠時・妊娠初期と②妊娠中期に追加したい量、③妊娠末期・授乳期に追加したい量です。妊娠初期は赤ちゃんもまだ小さく、必要なエネルギーは妊娠前とほとんど変わりません。おなかが大きくなるにつれて、必要なエネルギーや栄養素などが増えていきます。

～「妊産婦のための食事バランスガイド」をもとにした1日の食事例～



*18～49歳女性の身体活動レベルⅡ（ふつう）以上の人の1日の適量



『妊産婦のための食事バランスガイド』とは？
妊娠中と授乳期に1日に何をどれだけ食べたべたらよいかの目安をコマの形で表しています。

*積極的にとりたい栄養素

葉酸

ビタミンの一種で、細胞や血液をつくる働きがあります。妊娠前から妊娠初期に摂取することで、赤ちゃんの*1 神経管閉鎖障害発症リスクが低くなるといわれています。食事から難しい場合はサプリメントも活用しましょう。

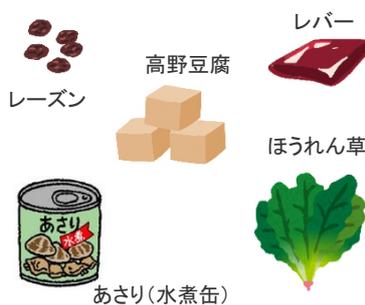
～多く含む食品～



鉄

妊娠中は赤ちゃんの成長のために鉄の必要量が増え、鉄欠乏性貧血になりやすくなります。重症の貧血になると、出産時の異常出血や産後の体力回復にも影響が出るため、しっかり摂取しましょう。

～多く含む食品～



カルシウム

骨や歯をつくるミネラルです。もともと日本人は摂取量が不足しているため、色々な食品や調理で意識してとりましょう。

～多く含む食品～



* 1: 神経管閉鎖障害…脳や脊椎などの中枢神経の源になる神経管がうまく形成されないことによって起こる神経の障害。

* 2: 1日に摂取したい量(推定平均必要量)「日本人の食事摂取基準 2020年版」より

葉酸 400 μ g(妊娠中)、鉄 7.5mg(妊娠初期)・13.5mg(妊娠中期・後期)、カルシウム 550mg

*知っておきたいこと



お魚のこと

魚は良質なたんぱく質やカルシウム源として大切な食品です。しかし、食物連鎖によって自然界にある水銀が取り込まれており、極端に魚をたくさん食べる等、偏った食べ方をすると赤ちゃんに影響を与える可能性があると言われてしています。魚 1人前(約 80g)に含まれる水銀量は魚の種類によって異なります。詳細は⇒厚生労働省の「これからママになるあなたへ」を御覧ください。

食中毒のこと

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、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分に強く、冷蔵庫でも増殖します。食べる前に十分に加熱しましょう。

～主な原因食品例～

