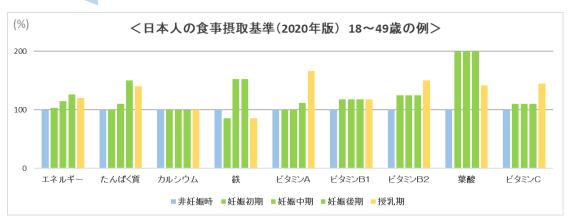


妊産婦の食事

妊娠すると、おなかの赤ちゃんはママの栄養をもとに育っていきます。ママの食事のとり方は、おなかの赤ちゃんの発育と産後の回復にも影響します。また、母乳もママの食事の影響をうけるので、授乳期も赤ちゃんの健やかな成長にはママの食事がとても大切です。しかし、妊産婦の食事といっても特別なものはありません。1日3回の食事を栄養バランスに気を配ってとりましょう。

妊産婦は多くの栄養が 必要です



		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	葉酸	ビタミンC
		(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(µg RAE)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)
非妊娠時		1700~ 1750	50	650	10.5 (月経あり) 6.5 (月経なし)	650~700	1.1	1.2	240	100
妊娠期	初期	+50	+0	+0	+2.5%	+0	+0.2	+0.3	+240	+10
	中期	+250	+5		+9,5%					
	後期	+450	+25			+80				
授乳期		+350	+20	+0	+2.5%	+450	+0.2	+0.6	+100	+45

※ 原則、月経なしの推奨量に付加。

※身体活動レベル「低い(I)」(1日のうち座っていることがほとんどの人)の例です

栄養のバランスを考えて食べましょう

バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。ごはんなどの「主食」を中心に、魚・肉・卵・大豆製品などの「主菜」、野菜や海そうなどの「副菜」を組み合わせた食事をとることで栄養のバランスはよくなり、バラエティに富んだ食事になります。

副菜

野菜・きのこいも・海そう

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。野菜はゆでたり炒めたりすると、かさが減ってたくさん食べられます。











主菜

魚·肉·卵 大豆·大豆製品

たんぱく質、脂質の供給源。 主菜は食べすぎず適量をとるようにします。肉料理の場合は脂肪分の多い部位に偏らないよう 注意しましょう。





主食

ごはん・パン種類

主なエネルギーの供給源。ごはんを中心にとりましょう。ごはんは、和風、洋風、中華風など色々なおかずともよく調和するので、主菜、副菜がそろえやすくなります。







● 魚について ●

魚は良質なたんぱく質やDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)を多く含み、健康でバランスのよい食生活のためには欠かせないもの。しかし、水銀を多く含む魚を食べ過ぎるとおなかの赤ちゃんに影響を与えることがあるので少しだけ注意も必要です。



- キダイ、マカジキ、ミナミマグロ(インドマグロ)等→1人分(80g)を1週間に2回までキンメダイ、メカジキ、クロマグロ(本マグロ)等
- ★ 特には注意が必要でないもの ★キハダ、ビンナガ、メジマグロ、ツナ缶、 鮭、アジ、サバ、イワシ、サンマ、タイ、 ブリ、カツオ など



※厚生労働省「これからママになるあなたへ」より

→1人分(80g)を1週間に1回まで

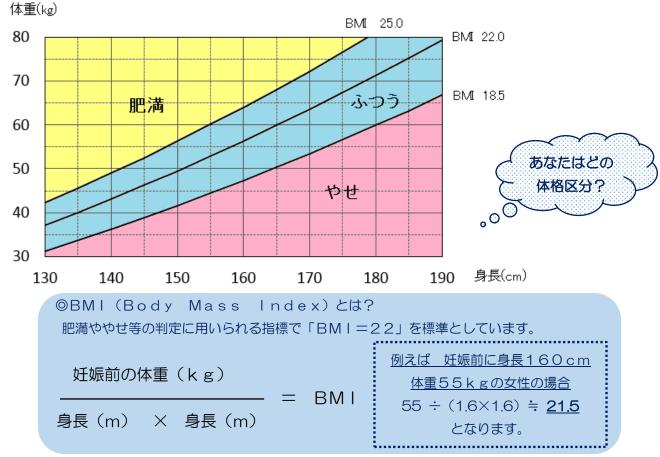
子どもの食物アレルギーへの影響は 🤰

アレルギー疾患の予防のために、妊娠期・授乳期に特定の食品やサプリメントを過剰に摂取したり、避けたりすることの効果は示されていません。バランスよく色々な食材をとることがママ自身や赤ちゃんの健やかな発育のためにも大切です。気になることがある場合は自己判断せず、アレルギーの専門医に相談しましょう。

● 体重の変化を確認しましょう

体重の増え方は順調ですか?

望ましい体重の増加量は妊娠前の体格によって決まります。 まずは自分の妊娠前の体格区分を確認してみましょう。



日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に妊娠前の体格 区分にあわせて体重増加量を確認しましょう。

●● 妊娠中の体重増加指導の目安 ※1 ●●

妊娠前の	体重増加量指導の目安		
低体重(やせ)	BMI 18.5 未満	12~15 kg	
普通体重	BMI 18.5 以上 25.0 未満	10~13 kg	
肥満(1度)	BMI 25.0 以上 30.0 未満	7~10 kg	
肥満(2度以上)	BMI 30.0 以上	個別対応	
		(上限5kgまでが目安)	

- ※1「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心が ける.」 産婦人科診療ガイドライン産科編 2020 CQ 010 より
- ※2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

体重増加は多すぎても少なすぎてもよくない 🥦



妊娠期間に体重増加が少なすぎると早産や低出生体重児などのリスクが、体重が増えすぎると妊娠高 **血圧症候群**や巨大児などのリスクが高まります。

特に近頃は低出生体重児が増加しています。定期的に確認し、体重管理に努めましょう。

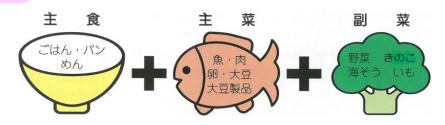
● 貧血に注意しましょう

貧血とは赤血球のヘモグロビンの量が減って血液が薄くなった状態をいいます。鉄の需要が増える妊娠期・授乳期の貧血は、主に鉄が不足することにより、ヘモグロビンが作られなくなることが原因です。

妊娠期・授乳期は貧血になりやすいので、次のことに注意しましょう。

栄養バランス

まずは栄養バランスの整った食事をとることが貧血予防には大切! 1日3回規則正しく、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。 (2ページ参照)



たんぱく質

血液中のヘモグロビンは、鉄とたんぱく質で作られます。

魚・肉・卵などの**動物性たんぱく質**を含む食品を毎食とるように 心がけましょう。







鉄

鉄は貝類、赤身の肉や魚、大豆・大豆製品、青菜などに多く含まれています。

鉄には動物性食品に含まれるヘム鉄、植物性食品に含まれる非へム鉄があります。ヘム鉄の方が非ヘム鉄より体内に吸収されやすい一方で、非ヘム鉄を含む食品の方が日常的に取り入れやすいです。 鉄は吸収が悪い栄養素のひとつなので、吸収をよくする栄養素を合わせてとりましょう。



ビタミン類

ビタミンCは鉄の吸収 をよくする働きがありま す。

ビタミン B₆、B₁₂、葉酸には造血促進作用があります。

作用	ビタミン類	含まれる主な食品		
吸収促進	ビタミンC	野菜、かんきつ類		
	ビタミン B ₆	肉、魚、卵、レバー		
造血促進	ビタミンB ₁₂	牛乳、卵、納豆、海藻、レバー		
	葉酸	青菜、大豆、レバー		

タンニン

コーヒーやお茶などに含まれるタンニンは鉄の 吸収を妨げる働きがあります。食事の前後1時間 はコーヒー、紅茶、緑茶などは飲まないように注 意しましょう。



インスタント食品 加工食品

乳化剤や防腐剤などとして添加されているリン酸塩は鉄の吸収を妨げます。とり過ぎないようにしましょう。

カルシウムを積極的にとりましょう

妊娠期は腸管からのカルシウムの吸収がよくなるので、妊娠前に比べても付加量はありません。また、授乳期においてもカルシウムの吸収がややよくなり、同時に体外へ出る尿中カルシウム量が減少するため、妊娠前に比べて付加量はありません。

しかしカルシウムは日頃から不足しやすい栄養素のひとつです。妊娠前から推奨量に満たない場合は、意識して十分にとるよう心がけましょう。



きのこ類や鮭、さんまなどに多く含まれる ビタミンDと合わせてとると吸収率がアップ します。



葉酸は妊娠期・授乳期を通して必要量が大幅に増える栄養素です。特に妊娠前から妊娠 初期は神経管閉鎖障害*の発症リスクを減らすため、意識してとるようにしましょう。 積極的に青菜を食べることや、サプリメントなどの使用も勧められています。

葉酸には造血作用もあるので、貧血予防にも必要です。

※神経管閉鎖障害とは、脳や背髄などの中枢神経になる神経管の形成不全です。



食塩のとりすぎは血圧を上げ、むくみの原因となります。

調味料に含まれる食塩だけでなく、加工食品などに多く含まれるナトリウムを食塩に換算した『食塩相当量』(食塩相当量(g)=ナトリウム(mg) \times 2.54÷1000)にも注意が必要です。 1日あたりの食塩相当量は女性で6.5g未満とされています。

妊娠高血圧症候群と診断されたら、医師の指示に従いましょう。

うす味で美味しく食べる工夫

ただうすいだけの味付けでは食欲がなくなってしまうことも あります。工夫して美味しく食べましょう。

- だしは濃くとると、だしのうま味で美味しく食べることができます。ただし、風味調味料やインスタントのだしにはナトリウムが多めに含まれているので注意しましょう。
- レモン汁・酢などの酸味や油のコクを加えることで、うす味でも満足感が得られ、美味しく感じられます。
- 香りも上手に利用しましょう。香辛料や香味野菜を使うの もおすすめです。また、塩そのもので味つけするよりも、 みそやしょうゆを使うと香りや風味も加わります。



調味料	小さじ1杯あたりの 食塩相当量		
塩	6g		
しょうゆ	0.9 g		
辛口みそ	0.7g		



- ※1 かけうどんの具と汁すべての食塩相当量です。
- ※2 にぎり寿司 1 人前にしょうゆをかけた場合の食塩相当量です。

食中量に気をつけましょう

妊娠期は免疫機能が低下するので食中毒に気をつけなければなりません。リステリア菌にも感染しやすいので、ナチュラルチーズ、生ハム、パテ、スモークサーモンなどは避けましょう。



時期別に注意したいこと

妊娠期前半

この時期はつわりで思うように食べられないこともあります。つわりの時は食べられる ものを少しずつ、消化のよいものを食べましょう。

食後は安静にして吐き気を防ぎましょう。また水分補給を心がけましょう。

選取に注意

ビタミンA(レチノール)は妊娠期も必要な栄養素ですが、初期に過剰にとり過ぎると胎児の奇形のリスクをあげることもあります。特にサプリメントの過剰摂取やビタミンA(レチノール)を多く含む動物性食品(レバー、うなぎ等)は継続的に摂取しないように気をつけましょう。

ただし、緑黄色野菜に多く含まれるビタミン A(βカロテン)については過剰摂取によるリスクは低いので、妊娠初期は主に植物性食品からビタミン A をとるようにしましょう。



妊娠期後半

大きくなった子宮が胃を圧迫するので胃もたれや胸焼けが起こりやすい時期です。1回 の食事量を調整し、回数を増やして何度かに分けて食べましょう。

便秘に悩みやすい時期!どう対処する 2

この時期は便秘になる人も多い時期。子宮が腸を圧迫したり運動不足になったりすることが原因です。 対策としてまずは食事を規則正しくとりましょう。水分を十分にとり、散歩などの適度な運動も大切で す。野菜、海そう、豆類などを多めにとることも心がけましょう。

授乳期

ママが食べたもので母乳がつくられます。授乳中も食事の内容に注意しましょう。

水分

母乳の多くは水分です。水、お茶、牛乳、 みそ汁・スープ等を上手にとりましょう。 甘い飲み物を多くとると糖分のとりすぎに つながります。



補食

授乳期は1日3回の食事では栄養が不足します。母体回復と母乳分泌を促すためにも、1日2回程度の間食で必要な栄養を補いましょう。

おにぎりや乳製品など



栄養バランス

授乳中は普段より多くのエネルギーや栄養素を必要としています。不足しがちな魚、大豆製品、野菜、果物、乳製品などを加えてさまざまな種類の食品を食べましょう。授乳中でも特別な食事制限はいりません。母乳の質や量、乳管の詰まりやすさはママの食事内容の影響を受けないことがわかってきています。

カフェイン

コーヒー、紅茶、緑茶、チョコレートなどに含まれるカフェインは母乳に移行するといわれています。またカフェインによって母乳分泌量も減少します。影響を与える量はコーヒー1日2、3杯からですが、ノンカフェインの代替品等を上手に利用しましょう。