

おなかの赤ちゃんの成長に合わせて 必要な栄養を届けましょう

<妊娠期・授乳期>

妊娠期、授乳期の女性が望ましい食生活を実現することは、女性自身の健康はもちろん子どもの健康に配慮する上でも大切なことです。妊娠を機に食生活を見直すチャンスととらえ、ライフスタイル全般を改善していきましょう。

● バランスのよい食事にとりましょう ●

健康な体を維持するためには、1日3食規則正しく食べることが大切です。

また朝食を抜くと、様々な不調が起こりやすくなります。

- ① たんぱく質不足で貧血になりやすい。
- ② 食事量が少ないので便秘になりやすい。
- ③ 体温が上がらないので冷えやすい。

朝食は栄養をとるだけでなく生活リズムを整え、血糖を安定させる効果もあります。

今まで朝食を食べていなかった人は、妊娠をきっかけに食べる習慣をつけましょう。



● 特に大切な栄養素 ●

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発達にとって、栄養バランスよく食べることが第一です。

赤ちゃんのからだは、お母さんが食べたものでつくられます。毎日意識して食べるようにしましょう。

*非妊婦を基本として、それぞれの妊娠期にエネルギー・たんぱく質・鉄・ビタミンA・葉酸について枠内の付加量を補うことが必要です。

| | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 食物繊維 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μ gRAE) | 葉酸 (μ g) | 食塩 相当量 (g) | | |
|-------------|------|--------------------------------------|--------------|-------------|---------------|-----------|------------------------------------|------------------|------------------|------|------|
| | 非妊婦 | (18~29歳) 1700 (30~49歳) 1750 | 50 | 18以上 | 650 | 6.5 | (18~29歳) 650 (30~49歳) 700 | 240 | 6.5 未満 | | |
| 付 加 量 | 妊娠初期 | +50 | +0 | | | | +2.5 | | | +0 | +240 |
| | 妊娠中期 | +250 | +5 | | | | +9.5 | | | +0 | +240 |
| | 妊娠後期 | +450 | +25 | | | | +9.5 | | | +80 | +240 |
| | 授乳期 | +350 | +20 | | | | +2.5 | | | +450 | +100 |

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より

※鉄の非妊婦は月経なしの場合

*エネルギーは身体活動レベル I (低い) を使用



<妊娠初期 0～15週/1～4か月>

● お母さんの体調の変化 ●

2か月頃妊娠に気がつく人が多く、8～11週間頃がつわりのピークです。症状は、気持ち悪さや吐きけ、眠けなど8割位の妊婦さんが経験しています。原因はわかっていませんが、ホルモンの分泌が変化するからとも言われています。初期に思うように食事がとれなくても、赤ちゃんの成長に悪い影響を与えることはありません。食べられるのものを食べて食欲が出てくるのを待ちましょう。

食生活のポイント 1・2・3・4

1 1回の食事を小分けにして水分補給

食欲のない時は少量ずつ時間にこだわらず、食べられるものを食べれば大丈夫です。脱水症に気を付け、こまめに水分をとりましょう。食べないと気持ちが悪く、食べすぎてしまう時は低カロリーのものを選びましょう。

2 葉酸を積極的にとりましょう

葉酸は細胞分裂や新しい赤血球をつくるために欠かせない栄養素です。赤ちゃんの神経器官が作られる妊娠初期には、特に意識してとることが大切です。ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜やいちご、納豆など、身近な食品に多く含まれています。

3 アルコールやたばこ、 カフェインは控えましょう

アルコールやたばこは胎盤を通過して、赤ちゃんに発育障害などを引き起こす可能性があります。またカフェインをとりすぎると、鉄分が吸収されにくくなってしまいます。コーヒーや紅茶などは、1日1～2杯程度にして食後は控えましょう。気になる方は、麦茶などノンカフェインのものを選びましょう。

4 ビタミンAの過剰摂取に注意

特に妊娠初期に過剰摂取すると、赤ちゃんの発育に影響がでる可能性が高くなります。ビタミンAを含むサプリメントは避け、強化した食品やレバーなど、食べ過ぎないようにしましょう。一般的な食生活であれば不足することはほぼありません。



【 厚生労働省のホームページをご覧ください 】

- <食べ物について知っておいてほしいこと>・・・リステリア菌・食中毒予防について
- <お魚について知っておいてほしいこと>・・・魚に含まれる水銀量、食べ方について
- <食事バランスガイド >・・・1日の食事目安量がわかります
- <妊産婦のための食生活指針>・・・正しい情報を知って食生活を整えましょう

<妊娠中期 16~27週/5~7か月>

●お母さんの体調の変化●

多くの人はずわりが収まり、安定期に入ります。お腹の赤ちゃんが動く「胎動」を感じるでしょう。体調は比較的安定しますが、お腹はせりだしてきます。7か月頃には心臓や肺が圧迫されて動悸や息切れが起こりやすく、腰や背中での痛み、便秘に悩まされることもあります。

食生活のポイント 1・2・3・4・5

1 初期に体重が増えなかった人は しっかりと食べましょう

妊娠中期は体重を調整するチャンスです。つわりで体重が増えなかった人は、1日3食+おやつで栄養を補給してください。

3 栄養バランスと食塩に気をつけましょう

外食の機会が多い人は、栄養バランスの良い「定食」を選びましょう。丼ものや麺類は品数が少ないので、サイドメニューを加えるなどの工夫を。

家庭での食事はむくみや高血圧を防ぐために減塩・薄味に心がけましょう。

5 便秘を食事で予防

妊娠中はホルモンバランスの変化や、大きくなる子宮に腸が圧迫されることによって、便秘になりやすくなります。

<食生活の注意点>

- ・ 食事時間を規則的に。
- ・ 食物繊維の多い食材をとりましょう。
野菜・豆・果物・きのこなど
- ・ 発酵食品は腸内環境を整える働きがあります。
納豆、ヨーグルト、味噌など

2 つい食べすぎてしまう人は糖分の 多いおやつに要注意

食欲が急激に旺盛になり甘いものを食べすぎてしまうと、一気に体重が増えてしまいます。

おやつは足りない栄養を補うものにして、体重の増加をおさえましょう。(例 乳製品、果物、芋類、などを組み合わせて)

4 鉄で貧血対策を

妊娠中は母体から胎児へ栄養を送るため、鉄の需要が多くなります。母乳の原料も血液なので妊娠中から意識してとりましょう。

<貧血予防に大切な栄養と食品>

- ・ たんぱく質 卵などの動物性たんぱく質、肉魚介類など
- ・ 鉄 レバー、赤身の肉類・赤身の魚類・貝類、大豆製品、緑黄色野菜など
- ・ 葉酸 レバー、大豆製品、緑黄色野菜など
- ・ ビタミンC 新鮮な野菜、果物など





<妊娠後期 28~39週/8~10か月>

●お母さんの体調の変化●

妊娠生活もラストパートに入ります。大きくなった赤ちゃんに圧迫され、胃の働きが低下します。そのためあまり食べられなくなる人や、食べると胃もたれや気持ち悪さを感じてしまう人、息苦しいと感じる人もできます。赤ちゃんの発育やお母さんの体力維持など、必要な栄養量が多くなります。これまでと同様にバランスの良い食事をとりましょう。

食生活のポイント 1・2・3・4

1 赤ちゃんの脳と体の成長のためにたんぱく質・鉄を

いよいよ誕生に向けて、赤ちゃんの脳と体が一気に大きく成長します。肉・魚・卵などをしっかり食べて、良質なたんぱく質・鉄を供給しましょう。

2 胃が圧迫されて食べられない人は4~5回に分けて栄養補給を

混ぜご飯のミニおにぎりや具沢山の汁物を数回に分けて食べるなど工夫をし、栄養をとりましょう。食べられないときは、栄養価の高いものを選ぶことが大切です。

3 食塩とエネルギーのとりすぎに注意しましょう

食事量が増えると食塩も多くとることになります。濃い味付けの食事を続けているとむくみがひどくなったり、妊婦高血圧症候群の原因にもなります。特に妊娠後期に起こりやすいので注意が必要です。

減塩対策として柑橘果汁、だし汁、酢、薬味を上手に利用しましょう。

調理方法は蒸す・ゆでるなどで余分な油脂をカットする。菓子類は控えめに。

4 お母さんと赤ちゃんの骨を丈夫に

妊娠中から授乳期間中は、母体からカルシウムが赤ちゃんへ供給されます。栄養不足が続くとお母さんの骨がもろくなるおそれもあります。また出産後は骨へのカルシウムの吸収率が高まりますので、産後も意識してとりましょう。

<骨を丈夫にするポイント>

1 カルシウムをしっかり取る

たんぱく質と組み合わせてとると効率が良くなる
牛乳・乳製品・小魚類・大豆製品・緑黄色野菜
海藻類・乾物類など

2 ビタミンDと合わせてとると吸収が高まる

干し椎茸・きくらげ・鮭・しらす干し・青背の魚など

3 日光を浴びる

1日30分程度の散歩を習慣に。ビタミンDを活性化させましょう。

出産はゴールではなく、子育ての始まりです。生まれたら想像以上に忙しい日々が待っています。今からできることは準備しておきましょう。

出産や育児は体力勝負！妊娠中からしっかり食べる習慣を！

