

妊娠中の食事について

◆食事の基本は主食・主菜・副菜をそろえること◆

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心掛けましょう。まずは普段の食事を見直すことからはじめ、妊娠中はもちろん産後や子育て期につながる健康的な食習慣を身につけましょう。



食塩のとり過ぎには気をつけましょう

妊娠高血圧症候群の予防のために食塩はとり過ぎないようにしましょう。食塩摂取量は1日 6.5g未満が目標です。梅干しや漬物、肉や魚の加工品(ハムやウインナー、干物やちくわなどの練り製品)、は食塩量が多いものになりますので、量や回数に気をつけて食べましょう。だしのうま味、酢や柑橘類、しそやネギなどの香味野菜、香辛料などを活用すると薄味でも満足感が得られます。

妊娠中は意識して摂りたい栄養素

鉄
妊娠が進むにつれ、必要となる血液量が増えるため、体内の貯蔵鉄が不足して、鉄欠乏性貧血になりやすくなります。
※ビタミンCと一緒にとると鉄の吸収率が上がります
(鉄を多く含む食品)
赤身の魚、赤身の肉やレバー、大豆製品、青菜類

カルシウム
骨や歯を形成する大切なミネラルです。妊娠すると妊娠前より吸収率が高まりますが、妊娠前から不足している人が多いので意識して摂りましょう。
(カルシウムを多く含む食品)
大豆製品、小松菜、小魚や干しエビ、乳製品、切り干し大根

葉酸
胎児の発育に欠かせないビタミンです。緑色の野菜や大豆製品に多く含まれています。

特定の食品に偏らないようにしましょう

妊娠中の食事を知っておいてほしいこと

I 妊娠中に注意が必要な食中毒菌があります

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、赤ちゃんに影響がでることがあります。加熱殺菌していないナチュラルチーズ、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモンは避けた方が良い食べ物になります。冷蔵庫を過信せず食べる前に十分加熱しましょう。

II お魚について

食物連鎖により一部の魚には水銀が含まれ、赤ちゃんに影響を与える可能性が指摘されています。そのため妊娠中は食べるお魚の種類と量に注意が必要です。

(I、IIとも詳しくは厚生労働省ホームページ:妊娠中と産後の食事について)