

～お腹の赤ちゃん和妈妈のために～ 妊娠中の食事のポイント

バランスのよい食事が基本!

主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事は、離乳食作りにも役立ちます。

主食

主に炭水化物を補います。エネルギーをしっかりと取りましょう!

例：ごはん、麺類、パン

主菜

主にたんぱく質を補います。摂り過ぎに注意しましょう!

例：肉料理、魚料理、卵料理、大豆・大豆製品料理

副菜

主にビタミン・ミネラル・食物繊維を補います。不足しがちなので積極的に取りましょう!

例：野菜、きのこ、海藻、いも料理、具だくさん汁

体調が悪い日は無理をせず、体調が良い時に足りない栄養を補うようにしましょう!

貧血予防

妊娠期、赤ちゃんは自分の血液を作るためにお母さんの血液から鉄分を吸収することなどから鉄が不足し、鉄欠乏性貧血が起こります。

貧血予防に効果のある栄養素を多く含む食品

鉄

レバー類、牛肉、いわし、豆腐、納豆、緑黄色野菜 等



たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳 等



葉酸

レバー類、チーズ、緑黄色野菜 240g 64



卵黄 等

ビタミンC

野菜類、果物、芋類 等



ビタミンB12

肉、魚、牛乳、チーズ、卵 等



葉酸の摂取は、胎児の神経管閉鎖障害等の先天奇形発症のリスクの低減につながります。

カルシウム不足に注意!

カルシウムは、赤ちゃんの骨などを形成するために必要です。



減塩で妊娠高血圧対策を!

意識せず食塩をとりすぎてしまうと、高血圧をはじめとした生活習慣病につながります。

減塩のポイント

- ★昆布、煮干、削り節などの天然だしを活用
- ★香味野菜、柑橘類、香辛料を活用
- ★麺類の汁を残す
- ★調味料は「かける」よりも「つける」
- ★醤油を酢やだしで割った「割り醤油」を活用

適切な体重増加を!

赤ちゃんの発育のためにも、適切な体重管理が不可欠です。体重増加が不足の状態では、早産やSGA児(妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態)のリスクが高くなります。不安なことがあれば、医師に相談しましょう。

参考：日本産婦人科学会「妊娠中の体重増加指導の目安」