



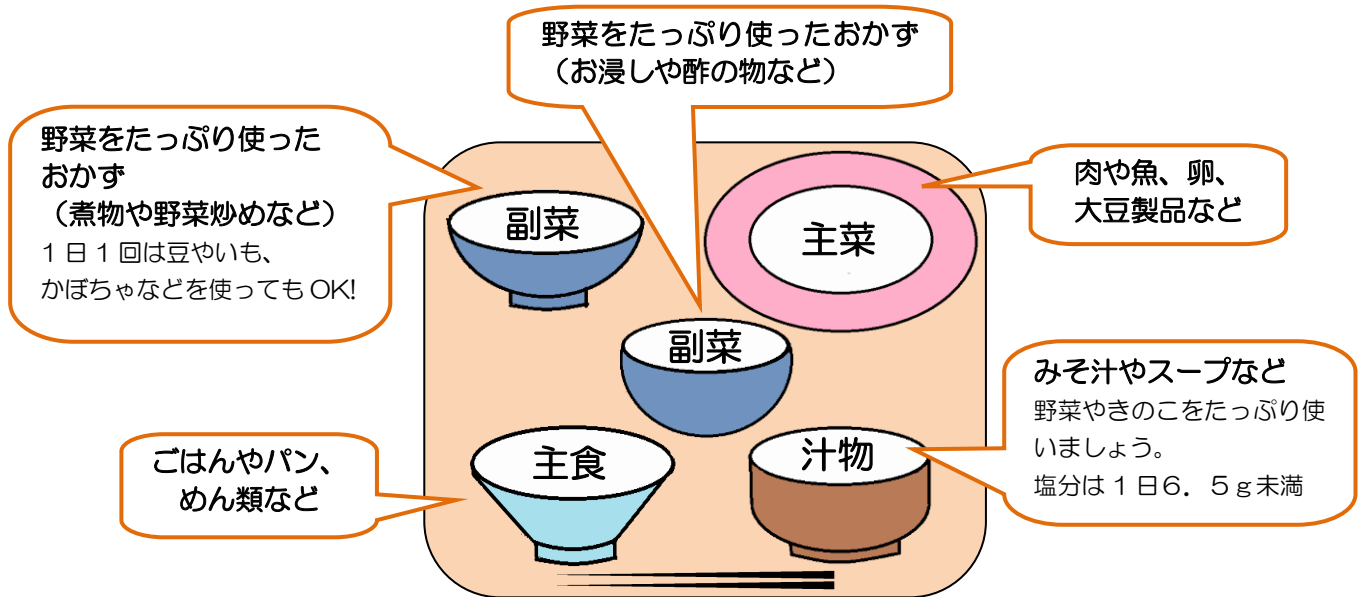
妊娠中の食事



◆1日3食、バランスのよい食事を目指しましょう！

下の絵のような食事が朝・昼・夕食でそろるとバランスよく栄養がとれていると考えられます。

この他、1日1～2回は
牛乳・乳製品も摂りましょう



その他、夜遅くに食事をしたり、早食いになったりしていませんか？食べる量や内容はもちろん、食べる時間や食べ方にも注意しましょう。

仕事をしていてどうしても夕食が遅くなってしまう場合は、エネルギー源のごはん（おにぎりなど）、パン（菓子パンはNG!）を夕方の早い時間に食べ、家に帰ってから、野菜中心のおかずを食べるようにしても。仕事をしているとゆっくり食事をすることが難しいですが、しっかりよく噛む習慣をつけて、早食いを予防し、食事を楽しみましょう。



◆エネルギーの収支だけにこだわらず、食事の内容や栄養素にこだわみましょう。

例えば、「おやつにケーキを食べてしまったので、夕食はおかずだけで、ごはんは抜き！」ということをしていませんか？

確かにごはんはエネルギー源なので、ケーキのエネルギーに匹敵するかもしれませんが、ごはんはエネルギー以外にもいろいろな栄養素が含まれていますし、ケーキほど脂質が多く含まれていません。これでは、摂りたい栄養も思うように摂れなくなってしまいます。

妊娠中は特に食事の内容や栄養素にもこだわみましょう。まず、献立はいろいろな食材を組み合わせるように心がけましょう。1食ごとに栄養の過不足があるときは朝・昼・夕食の3食で全体のバランスが取れるように工夫しましょう。





◆食事で取とりきれない栄養はおやつ（間食）で補いましょう。

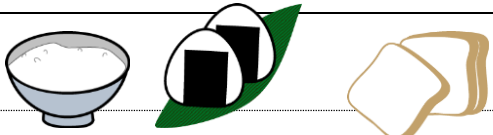
つわりがひどいときは、回数を分けて少しずつ食事をすることもありますが、つわりが落ち着いて、食事が思うように食べられるようになってきたら、1日3食規則正しく摂るようにしましょう。

食欲がでてきておやつ（間食）の食べすぎで体重の増加ということにならないように気をつけましょう。おやつ（間食）は、食事で摂りきれない栄養を補うつもりで、季節の果物や乳製品などを取り入れていきましょう。

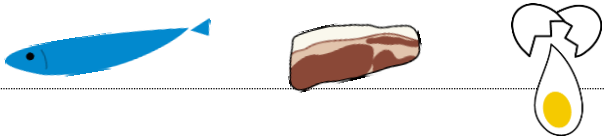
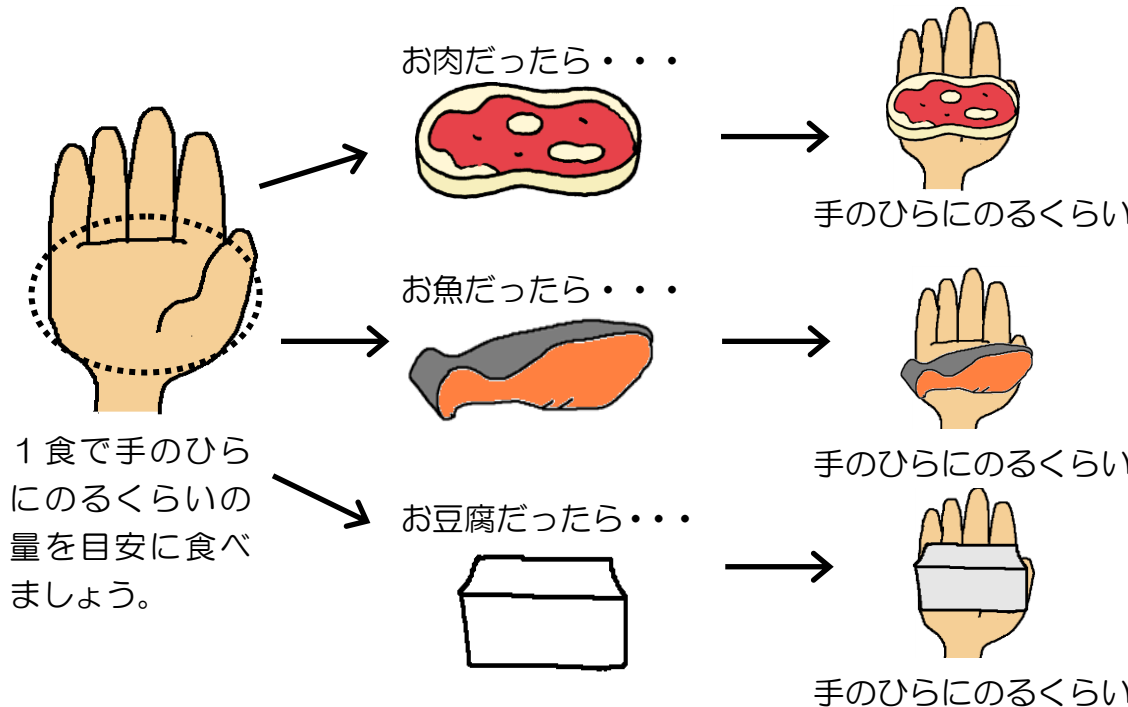
【おやつ（間食）におすすめの食品】

<p>牛乳・乳製品</p> 	<p>骨を作るカルシウムが豊富に含まれます。また、ヨーグルトは整腸作用があります。</p> <p>ケーキなどで使われる生クリーム・クリームチーズは乳製品ですが、脂質がとても多く含まれているので、なるべく控えましょう。</p>
<p>果物</p> 	<p>食物繊維の一種のペクチンとビタミン C が豊富に含まれていますが、糖分が多いので食べすぎに注意しましょう。</p> <p>ミカン・柿は1日1～2個くらい りんご・梨は1日半分～1個くらい</p>

◆主食・主菜・副菜をそろえましょう。

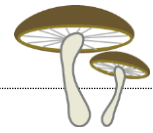
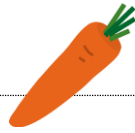
<h2>主食</h2> <p>エネルギーや体温のもと</p> 	
<p>【例】ごはん・パン・めんなど</p>	
<p>主な栄養素</p>	<p>炭水化物：脳や筋肉を動かすエネルギー源になります。 1食あたり（妊娠中） ごはんなら200g（お茶碗しっかり1杯）、パンなら120g（食パン6枚切り2枚）程度です。</p>
	<p>脂質：バターや油などの脂質もエネルギー源となりますが、少量でもエネルギーが高いので摂りすぎに注意しましょう。 スナック菓子や洋菓子は食べすぎに注意しましょう。</p>



<h2>主菜</h2> <p>体をつくるもと</p> 	
<p>【例】肉・魚・卵・大豆製品</p>	
<p>主な栄養素</p>	<p>たんぱく質：人間の体、筋肉、血液などあらゆる部分を構成しています。 動物性たんぱく質（魚・肉・卵・牛乳・乳製品等）と植物性たんぱく質（大豆・大豆製品等）を上手に組み合わせてとりましょう。</p>
	<p>ミネラル：体内で合成できないため、食品からしっかり摂取しましょう。 妊娠中はカルシウム、鉄、亜鉛、葉酸を積極的に取り入れてください。 大豆製品、乳製品、赤身の肉、レバー、かき、あさり、緑黄色野菜などに多く含まれます。</p>
<p>目安の量</p>	 <p>1食で手のひらにのるくらいの量を目安に食べましょう。</p>

副菜

体の調子を整える



【例】野菜・きのこ・海藻

主な栄養素

ビタミン類：他の栄養素の働きを補助する働きがあり、脂溶性（A,D,E,K）と水溶性（B,C,葉酸など）に分かれます。

脂溶性ビタミンは摂取しすぎると体内に蓄えられて過剰症を引き起こすこともありますので、サプリメントは注意して摂取しましょう。

食物繊維：水分を含んで便をやわらかくしたり、便のかさを増して便の通りをよくしたりします。

ミネラル（カルシウム・鉄など）：骨や歯や赤血球などを作ったり、各栄養素の吸収を助けたりします。

切干大根・ひじき・干しいたけなどの乾物類は、ミネラルが豊富です。

ナトリウム：食塩の目標量は成人女性 1日6.5g未満です。食事量が増えるとともに摂取量もおのずと増えてしまいます。だしを効かせるなど薄味を心がけ、インスタント食品や練り製品などの加工食品にも注意しましょう。

<ナトリウムを食塩に換算する計算式>

ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩 (g)

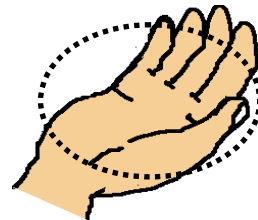
目安の量

朝・昼・夕の3食で350gの野菜を食べるように心がけましょう。



1食で両手にのるくらいの生野菜を目安に食べましょう。

ゆで野菜だったら・・・




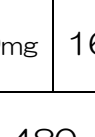

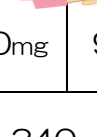

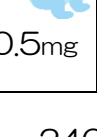


片手にのるくらい量が目安です。








●妊娠前、妊娠中、出産後は普段より多く摂りたい栄養素があります。

〈妊娠・出産前後に気をつけて摂りたい栄養素（1日あたり・成人女性）〉

	一般女性 	妊娠を計画している女性 	妊娠中の女性		母乳ママ		ミルクママ	
			初期 	中期後期 	月経あり 	月経なし 	月経あり 	月経なし 
鉄	10.5mg	10.5mg	9.0mg	16.0mg	13.0mg	9.0mg	10.5mg	6.5mg
葉酸	240 μ g	400 μ g	480 μ g		340 μ g		240 μ g	
カルシウム	650 mg							

（日本人の食事摂取基準（2020年版）より）

〈各栄養素の特徴〉

	働 き	多く含む食品	ア ド バ イ ス
鉄	酸素を全身に運ぶ役割。不足すると貧血になるおそれがあります。	レバー・赤身の肉・マグロ・カツオ・あさり・しじみ・納豆・高野豆腐・緑黄色野菜など	動物性たんぱく質や野菜・果物などのビタミンCと一緒に食べると吸収率がアップします。
カルシウム	歯や骨を形成したり、筋肉や神経の働きをバックアップしたりします。不足すると、骨粗鬆症になるおそれがあります。	牛乳・チーズ・ヨーグルト・大豆製品・小魚・ごま・海藻・緑黄色野菜など  	日本人はどの世代もカルシウムの摂取量が不足しています。妊娠・出産前後でも摂取してほしい量は変わりませんが、意識して摂るようにしましょう。加工食品に多く含まれる「リン酸」はカルシウムの吸収を悪くしますので、注意しましょう。
葉酸	血液をつくったり、アミノ酸や核酸の代謝を助けたりします。不足すると、口内炎、肌荒れ、貧血になるおそれがあります。	レバー・納豆・ブロッコリー・ほうれん草・あずき・イチゴ・マンゴーなど   	赤ちゃんの神経管閉塞障害のリスクを減らすため、妊娠前から初期にかけての葉酸の摂取が大切です。野菜を1日350g摂取しましょう。また、葉酸は、高血圧や動脈硬化、がんの予防にも有用とされており、生涯にわたり必要な栄養素です。水溶性なので汁やスープごといただけるような料理で摂取することをお勧めします。