



食欲を抑えられない・・・

「体重が何kg増えた」と過剰に神経質になることはありませんが、つわりが落ち着く妊娠中期以降は、食欲が増してくるころなので、体重の変化にも注意が必要です。

妊娠中はより多くのエネルギーや栄養素が必要になります。食欲やその日の気分、好みにまかせきりの食事では、食べすぎたり、栄養が偏ったりする恐れがあります。

まず、きちんとした食生活を送っているかどうかを振り返ってみましょう。生活のリズムを整えて、バランスのよい食事を1日3回しっかり食べることや食事の前に空腹感を感じることも大切です。量より質を高めることを意識しましょう。

食欲がどうしても抑えられず、かつ体重の増加が著しい場合は、エネルギーや塩分を過剰に摂取することにならないように、野菜を中心に調理したものを食べるように心がけましょう。油を使わずに煮物にしたり、サラダにノンオイルドレッシングをかけたりしてエネルギーが上がらないように工夫しましょう。しょっぱいものはごはんが進みます。だしをきかせたり、香辛料やかんきつ類を上手に使ったり、薄味を心がけましょう。

また、副菜や汁物に野菜や海藻、きのこなどいろいろな種類の食品を取り入れるとバラエティ豊かな食卓になり、目で見ても満足できる食事になりますし、不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維も補うことができ、二重においしく食べられます。さらに切り方を大きくしてよく噛むことで、食べている満足感を得ることもおすすめです。

体重の著しい増加は、出産に伴うリスクが高くなることがありますので、かかりつけ医とよく相談しましょう。

