

# 妊娠中の栄養について

家族の笑顔と健康のために  
～できること、食べること～



# 食生活を振り返ってみよう!

朝食をとっていますか?

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしていませんか?

薄味を心がけていますか?

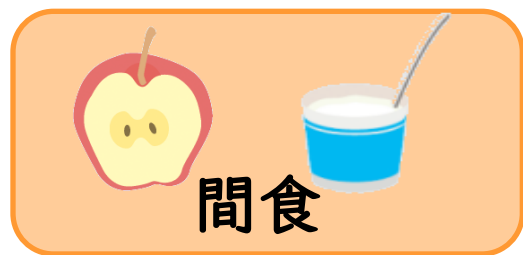
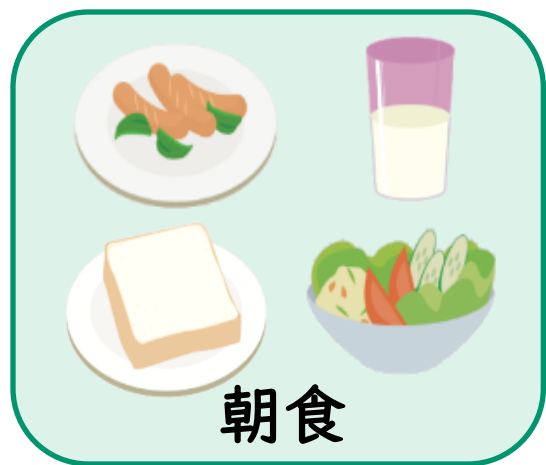


※食塩のとりすぎは妊娠高血圧症候群のリスクを高めます。1日の食塩摂取目標量は成人女性「6.5g未満」です。

# バランスの良い食事

主食・主菜・副菜のそろった3食にカルシウムの多い牛乳・乳製品とビタミン豊富な果物をプラス。

副菜を一皿増やすと、さらにビタミン・ミネラルが補えます。



朝からしっかりと  
食べないとね!



# 妊娠中にプラスする食品例



妊娠中期



妊娠末期・授乳期



あかちゃんの成長やお母さんの健康維持、出産、育見のために必要な栄養です。

# 妊娠末期・授乳期の食事



チーズとキウイフルーツ  
をプラス



ひじきの小鉢をプラス



冷奴をプラス



おにぎりをプラス  
間食の時間も上手に利用してみましょう



# 妊娠期に必要な栄養素 【葉酸】

胎児の発育に欠かせない重要なビタミンです。

特に妊娠前や妊娠初期に積極的にとることで、胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクを低減できるといわれています。この時期にはサプリメントも上手に利用しましょう。

主にほうれん草やブロッコリーなど緑黄色野菜、果物、納豆などの身近な食品に多く含まれています。

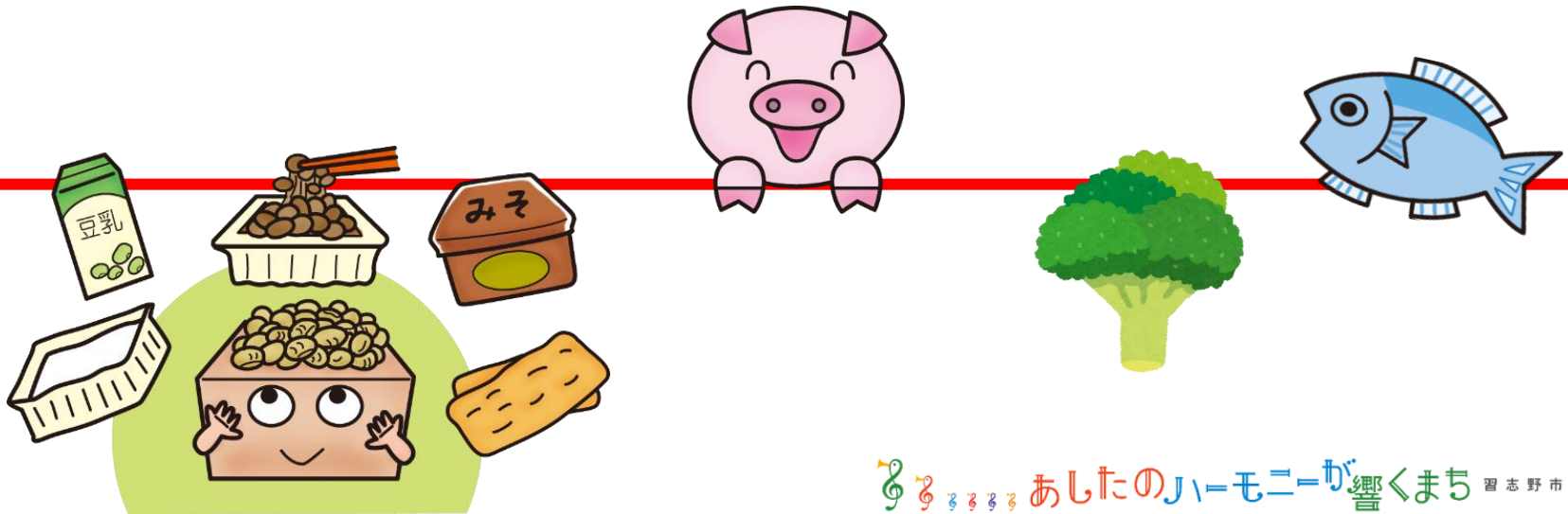


# 妊娠期に必要な栄養素

## 【鉄】

妊娠中の貧血を予防したり、産後の体力回復や母乳分泌を促してくれます。

主に赤身の肉や魚、レバー、大豆製品、緑黄色野菜などに多く含まれています。特定の食品に偏らず、いろいろな食品からとるようにしましょう。



# 妊娠期に必要な栄養素

## 【カルシウム】

骨や歯を作るために必要な栄養素です。妊娠前から不足している人が多いので意識してとるようにしましょう。

主に牛乳・乳製品やししゃもなどの頭から食べられる小魚などに多く含まれています。また、ビタミンDを多く含む食品（きのこ、サケ、サンマなど）と合わせてとると吸収が良くなります。



# 知っておきたい情報

厚生労働省

これから  
ママになるあなたへ

お魚について  
知っておいてほしいこと

お魚はからだに良いもの  
でも妊娠中はちょっと注意が必要

お魚はからだに良いものです  
お魚(クジライルカを含む)は、良質なたんぱく質や、血管障害の予防やアレルギー反応を抑制する作用があるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)を多く含み、またカルシウムなどの摂取源で、健康的な食生活をとりなす上で重要な食材です。妊娠および出産のための栄養のバランスの良い食事には欠かせないものです。

でも妊娠中はちょっと注意が必要です  
ところが、お魚(クジライルカを含む)には、食物連鎖(しよくもつれんど)によって自然界に存在する水銀が取り込まれています。お魚などを積極的にたくさん食べると、かたよった食べ方をすることでこの水銀が取り込まれ、おなかの中の赤ちゃんに影響を与える可能性があります。これまでの研究から指摘されています。

そのため、平成15年にお魚に含まれる水銀の摂取が検討され、注意事項が公表されました。その後平成17年、平成22年に注意事項の見直しが行われています。

次のページからの注釈の内容を読み、妊娠期間中に食べるお魚の種類と量とのバランスを考えながら食べましょう。

※食物連鎖(しよくもつれんど)とは、生き物が他の生物に食べられていく過程が連鎖につながっている状態

妊娠中の魚の選び方・食べ方について

これからママになるあなたへ  
食べ物について知っておいてほしいこと

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。リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、自分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。

妊娠中に避けた方がよい食べ物があります。  
(リステリア食中毒の主な原因食品例)

ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないもの) 肉や魚の/Tチ

生ハム スモークサーモン

冷蔵庫を過信せず、食べる前に十分加熱しましょう。  
(リステリア菌は冷蔵庫内でもゆっくりと増殖しますが、他の食中毒菌と同様に加熱することで予防できます。)

冷蔵庫の食品は、期限内に使い切るよう心がけましょう。

体調管理のため、食中毒予防を心がけましょう。  
マタニティマーク  
産婦人科でできる食中毒予防の6つのポイント  
<http://www.lshw.go.jp/koudou/0903/1033-1.html>

厚生労働省

妊娠中に注意が必要な食中毒菌について

(参考)厚生労働省ホームページ

妊娠中の食事について

「もっと知りたい」「質問がある」という人は  
お気軽に管理栄養士まで  
ご相談ください。

習志野市役所 健康支援課 母子保健係

TEL : 047-453-2967

