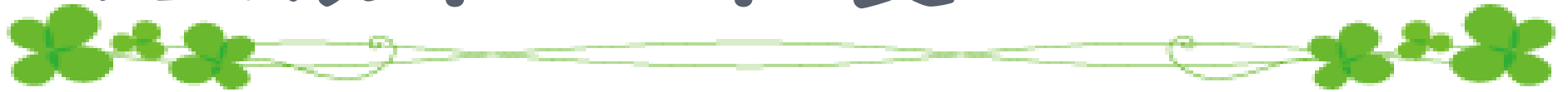


妊娠中の栄養について



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！

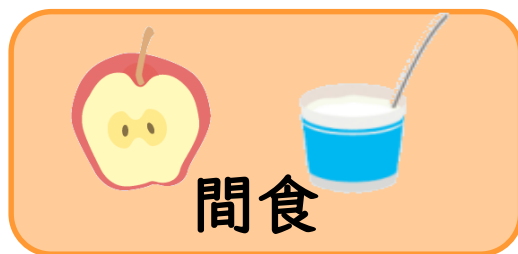
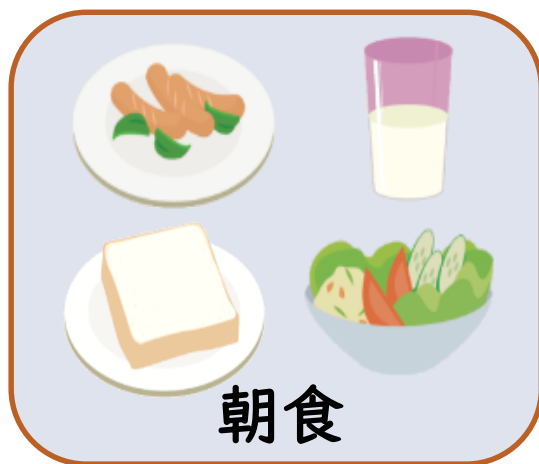


※食塩のとりすぎは妊娠高血圧症候群のリスクを高めます。1日の食塩摂取目標量は成人女性「6.5g未満」です。

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

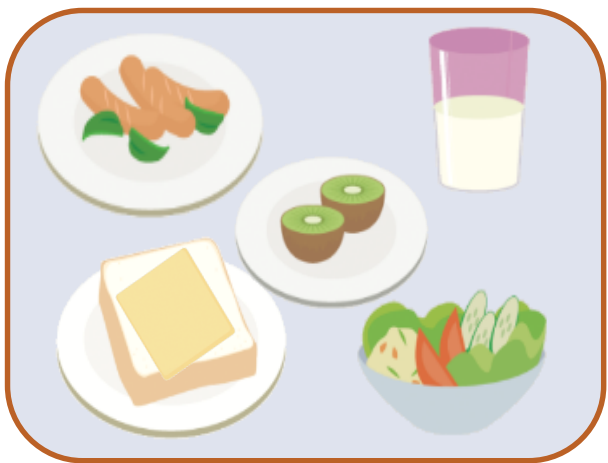


妊娠末期・授乳期



あかちゃんの成長やお母さんの健康維持、出産、
母乳育児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。

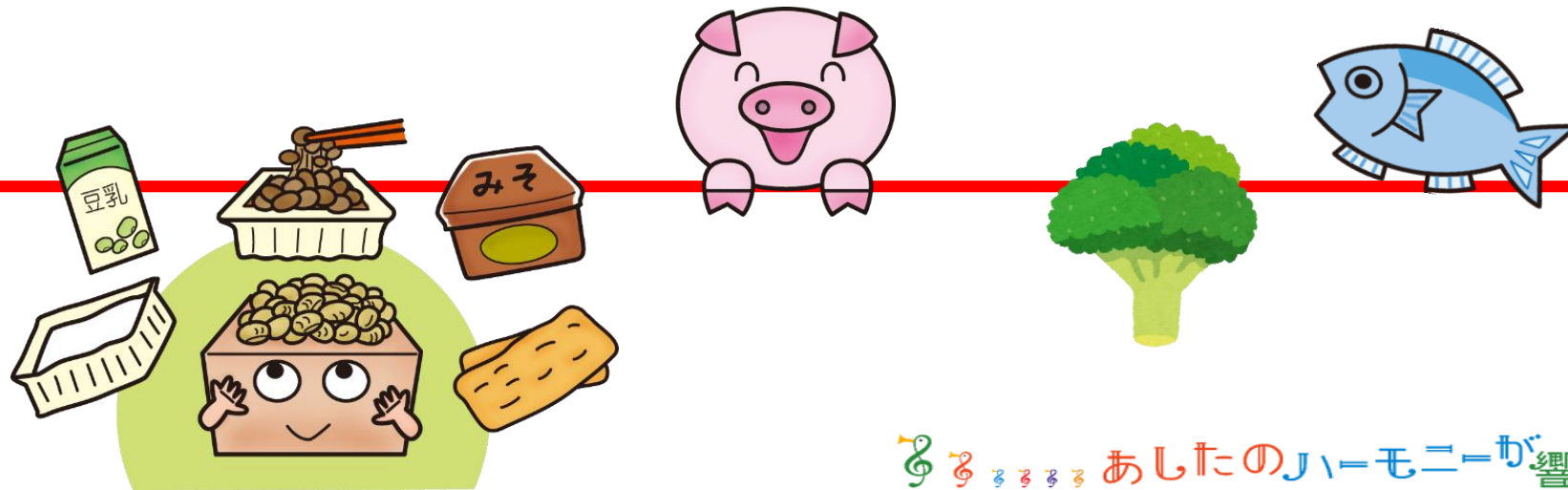


妊娠期に必要な栄養素

【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。

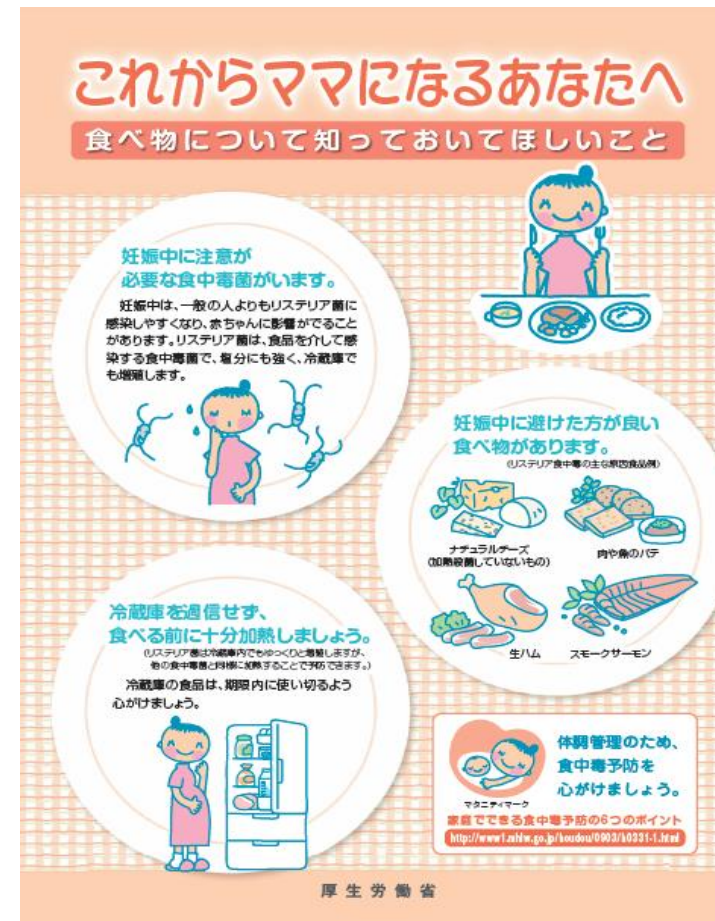
主に牛乳・乳製品やししゃもなどの頭から食べられる小魚などに多く含まれています。また、ビタミンDを多く含む食品（きのこ、サケ、サンマなど）と合わせてとると吸収が良くなります。



知っておきたい情報



妊娠中の魚の選び方・食べ方について



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

