

一般女性 ◆鉄 11.0mg ◆カルシウム 650mg ◆葉酸 240μg	妊娠期の女性	授乳期の女性
	◆鉄 初期 9.0mg 中期 21.5mg 末期	◆鉄 月経 ミルク育児 母乳育児 なし 6.5mg 9.0mg あり 11.0mg 13.5mg
	◆カルシウム 650mg ◆葉酸 480μg	◆カルシウム 650mg ◆葉酸 340μg

*推奨量
日本人の食事摂取基準(2010年版)から抜粋

鉄

鶏レバー (50g) 4.5mg	ひじき(乾燥 5g) 2.8mg	牛モモ肉 (80g) 2.2mg	小松菜 (70g) 2.0mg	まぐろ (100g) 2.0mg	かつお (100g) 1.9mg
納豆 1パック (50g) 1.7mg	ほうれん草 小鉢1杯 (70g) 1.4mg	高野豆腐 (1枚) 1.2mg	あさり (30g) 1.1mg	ごま (大1) 0.9mg	

鉄は、妊娠中、赤ちゃんや胎盤の発育のため、また、おなかが大きくなった分血液の量が増えるため、鉄の必要量は増加します。魚・肉・卵などのたんぱく質や野菜・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

牛乳 (200ml) 227mg	小魚 (10g) 220mg	水菜 (70g) 147mg	プロセスチーズ (20g) 126mg	木綿豆腐 (100g) 120mg	厚揚げ (50g) 120mg
ヨーグルト (100g) 120mg	小松菜 (70g) 119mg	ごま 大1 108mg	ひじき(乾燥 5g) 70mg	フココリ 大3房 (80g) 30mg	わかめ (5g) 39mg

歯や骨をつくったり、産後の回復を助ける役割をします。日本人全般に不足している栄養素です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDの多い食品(きのこ、魚介類など)と一緒に食べると吸収率がアップします。

葉酸

鶏レバー (50g) 650μg	フココリ 大3房 (80g) 168μg	ほうれん草 小鉢1杯 (70g) 147μg	枝豆(冷凍) (100g) 155μg	水菜・大根葉 (70g) 98μg
グリーンアスパラ 3本 (50g) 95μg	アボカド 1/2個 (100g) 84μg	いちご 中5粒 (75g) 68μg	納豆 1パック (50g) 60μg	キウイフルーツ 1個 36μg

妊娠初期に十分に摂ることで、赤ちゃんの異常発症のリスクが下がると言われています。葉酸は血液をつくるのを助けたり、たんぱく質の合成に働きます。妊娠全期間においても胎児の成長・発達に欠かせない栄養素です。主に緑黄色野菜に多く含まれています。野菜1日350gを目安にたっぷり食べましょう。

Q. 取り過ぎに気をつける食品

- A. <摂り過ぎに気をつける食品>
- 塩分の多いもの(裏面の「減塩でもおいしく!」を参考に)
 - 脂肪の多いもの
肉類は…鶏肉は胸肉、もも肉の皮を取って使いましょう。
牛・豚肉は赤身の部分を使いましょう。
調理法は…揚げる・炒めるより、茹でる・蒸す・網焼を!
 - 甘いお菓子や飲み物、スナック菓子、インスタント食品
 - コーヒー、紅茶などの嗜好品は1日1~2杯程度

- <摂ってはいけない食品>
- 加熱殺菌していないナチュラルチーズ(輸入品)、生ハム、スモークサーモン、肉や魚のパテ
 - 生肉や加熱不十分な肉、生牡蠣
 - お酒
胎盤を通じて赤ちゃんに悪影響を及ぼします。
飲んだアルコールの2%は母乳に移行するといわれます。

Q. サプリメントは使ってもいいの?

- A. 食生活は主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。足りない場合には栄養機能食品(栄養成分の補給・補完のために作られたもので栄養成分の機能を表示した食品)などを利用しましょう。
鉄・カルシウム・葉酸など不足しやすい栄養素を強化したサプリメントがあります。必要量を確認してしよわずに活用し、摂りすぎにならないようにしましょう。



低出生体重児が増加中!!

生まれた時の体重が2,500g未満の赤ちゃんを低出生体重児といいます。妊娠中の体重増加が少ない場合や低栄養状態の場合、低出生体重児になるリスクが高まります。

奈良県の低出生体重児出生数

	H21	H22	H23	H24
奈良県全出生数(人)	10,758	10,694	10,400	10,565
低出生体重児(人) (出生体重が2500g未満) (再掲)	999	973	953	955

奈良県の出生児のおよ1割が低出生体重児!

ママと赤ちゃんの健康を守る栄養ガイド (案)



妊娠中の栄養は

「ママの健康」「おなかの赤ちゃんの成長」のみならず、「お子さんの将来の健康!!」にも大切です。

ここには、ママになるあなたへの食事のアドバイスや、ちょっとした工夫を載せています。

無理をせず、できるところから食事を見直してみましょう。

あなたの普段の食生活をチェックしてみましょう!

- 1日3食食べていない
- パンと飲み物だけで食事を済ませることがある
- パスタやラーメンなど単品で済ませることが多い
- 朝食を抜くことがある
- 野菜を食べない日がある
- おかずの品数が少ない
- お菓子を毎日食べている
- 清涼飲料水や甘い飲み物をよく飲む
- インスタント食品やファストフードを好む
- 濃い味が好き

*チェックした個数はいくつですか?

(判定は裏面「食生活チェックの判定」をご覧ください)

つわりの時は食べたい時に食べたい物を！

こんな食べ物がオススメ

- 口当たりの良いもの、さっぱりしたもの、冷たいもの
喉ごしがよくお勧め！ ・ 冷やしそうめん・冷奴・酢の物・果物・ヨーグルト
- つまんで食べやすいもの ・ おにぎり・サンドイッチ
- 水分が多く食べやすいもの ・ 野菜スープ

つわりを和らげる食べ方は？

- 少量ずつ小分けに食べる。
- 油っこいものは控える。
- レモンやゆずの柑橘類の酸味やショウガを利用する。



無理せずに外食やお弁当を利用してもよいでしょう。
※食べられない時でも頻回に水分補給をしましょう！

- イオン飲料はオススメ。
- レモン果汁を加えた氷を作っておく。
- 濃くて飲めない果汁などは水で薄める。
- 少量ずつ飲むようにする。

冷たいものは体を冷やすので、とり過ぎに注意しましょう！

積極的にとりたい！ 葉酸・カルシウム・鉄

葉酸は妊娠3か月まで十分に摂ることが望ましいです。
(詳しくは表面を見てください)

妊娠初期に摂りすぎ注意！ ビタミンA

妊娠初期に過剰に摂ると赤ちゃんの発育に影響が出ることがあります。通常の食事では、ほとんど問題がありませんが、サプリメント、レバーのとりすぎには要注意。
*鉄分の補給のために、妊娠中期以降にレバーを摂ることは、問題ありません。加熱調理して食べましょう。

つわりが終わったら、食生活の見直しを！

減塩でおいしく7箇条

- 旬の新鮮な食材を使って素材のもつおいしさで減塩
- だしの旨みをきかせて減塩
*簡単なだしのとり方
水を入れた鍋に、キッチンバサミで細かく切った昆布と手で割った干しいたげを入れ火にかける。
昆布としいたげは、そのまま食べる。
- 香りや風味のある食材を活かしておいしく減塩
青じそ、しょうが、みょうが、ねぎ、ごま、青のり、香辛料、ハーブ
- 柑橘類の酸味、こんがり焼いた焼き目の香りで減塩
- しょうゆやソース類は「かける」より「つける」

バランスのよい食生活で体重管理を！
各時期の食事は、妊産婦食事バランスガイドを参考に！

<安産のための体重管理>
妊娠前の体格(BMI)から体重増加の目安がわかります。

体格区分 (妊娠していない時のBMI)	妊娠期間中に推奨される体重増加量	1週間当たりの推奨体重増加量
やせ (BMI18.5未満)	9~12 kg	0.3~0.5 kg/週
ふつう (BMI18.5以上~25.0未満)	7~12 kg	0.3~0.5 kg/週
肥満 (BMI25.0以上)	個別対応	個別対応

BMI=妊娠前の体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)

こんな症状が出たときは？

便秘

- 食物せんい (野菜 果物 豆類 きのこと 海藻 芋)、ヨーグルトを摂りましょう。
- 水分をしっかりと補給しましょう。
- 規則正しい生活習慣を心がけましょう。

貧血

- 鉄分の多い食材を積極的に摂りましょう。(表面参照)
- 1日3食しっかりと食べましょう。

足がむくむ

- 塩辛いものを控え薄味にしましょう。
- 腹八分目にしましょう。

胃の圧迫感で食べられない

- 妊娠後期に入り食事が一度にたくさん食べられことができない時には、4~5回に分けて食事をしてもらいましょう。

母乳育児もバランスのよい食生活のなかで！
授乳期は妊娠後期とほぼ同量の食事が必要です
授乳していない場合は、妊娠する前の食事に戻しましょう

- 和食を中心とした、主食、主菜、副菜の揃ったバランスの良い食事をとるようにしましょう。
- 具だくさんの味噌汁や野菜たっぷりスープのような水分の多い料理がおすすめです。
- 脂肪のとりすぎは 乳腺をつまらせる可能性がありますので、注意しましょう。

★妊娠で増えた体重は？

標準的な体重増加なら無理なダイエットでおとす必要はありません。自然に落ちるので大丈夫です。

朝・昼・夕の3食をしっかりと食べるための簡単料理のヒント

以下に示すように手軽に使える食材を常備しておきましょう。
料理を少し多めに作って冷凍しておきましょう。

1. 冷蔵庫に入れておきたいもの

*小腹がすいた時にちょっとつまめるもの
果物、ミニトマト、干プルーン、牛乳、チーズ、ヨーグルト

2. 冷凍庫に入れておきたいもの

ご飯、うどん、枝豆、油揚げ、ちりめんじゃこ、納豆

3. 缶詰・乾物の利用

ツナ缶、魚や肉の調理済み缶詰、トマト水煮缶、野菜ジュース
インスタント味噌汁、カップスープ、わかめ、パスタ

4. 「おかずの素」をつくっておく

- ①ミンチ肉とたまねぎを炒めて冷凍に → 麻婆豆腐、ドライカレー
お好み焼き、オムレツ、生ミンチ肉を足してハンバーグや肉団子に。
- ②肉や魚を1切れずつ味噌や調味液につけて冷凍して・解凍して焼く。
- ③茹で野菜・お浸し、和え物、サラダ、味噌汁やスープの具に。
- ④切干大根、ひじき、高野豆腐は味付けして冷凍に・レンジで解凍して食卓へ。

妊娠中や出産後の食事のご相談は、お住まいの市町村保健センターへ

食生活チェックの判定 (チェック数はいくつですか?)

- 0個 → あなたの食生活は良好です。
- 1~2個 → チェック項目を見直しましょう。
- 3~4個 → あなたの食生活要注意です。今すぐ改善を！
- 5個以上 → あなたの食事について専門医、管理栄養士にご相談ください。