



妊娠期の **気** になる **食事**

妊娠期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。この時期に望ましい食生活が実践できるように、これまでの食生活を見直しましょう。

妊産婦のための食生活指針

策定：厚生労働省

- ① 妊娠前から、健康なからだづくりを
- ② 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ③ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ④ からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- ⑤ 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
- ⑥ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ⑦ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ⑧ たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ⑨ お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます



1日3食、主食+副菜+主菜をそろえてバランスよく食べましょう！



食事 をしないことや、**主食** を抜くことはありませんか？
お菓子や甘い飲み物を控えて、食事をしっかり食べましょう。



積極的にとりたい栄養素

葉酸

赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症リスクを軽減させる働きがあります。産後も必要な栄養素です。



緑黄色野菜に多く含まれていますので、積極的にとりましょう！

鉄

妊娠中は赤ちゃんへ栄養素を送るためにたくさんの血液が必要です。産後の体力回復にも必要です。



たんぱく質やビタミン C と一緒にとると吸収率がアップ！

カルシウム

赤ちゃんの骨や歯の形成に欠かせない栄養素です。お母さんの健康のためにも大切な栄養素です。



カルシウムの吸収を助けるビタミン D も一緒にとりましょう！

妊娠中はこんなことにも気をつけましょう！

妊娠中は免疫力が低下しているため、食中毒などにかかりやすくなっています。**生ものは避け、食品を十分に洗浄し、加熱するなど取り扱いに注意しましょう。**

【避けたほうが良い食品】

ナチュラルチーズ（加熱していないもの）、生ハム、肉や魚のパテ、スモークサーモンなど



一部の魚には水銀が含まれ、赤ちゃんに影響を与える可能性があります。**一種類の魚だけでなく、いろいろな種類の魚を食べましょう。**

