



妊娠中の食事のポイント



妊娠中のママの食事は、赤ちゃんが元気に育つために、またママの健康維持にも大切です。この機会に家族の健康につながる食生活のポイントを見直しましょう。

◆妊娠中の食事の基本◆

1日3食 **主食** **主菜** **副菜** を揃えて、
バランスの良い食事を摂りましょう



「**主食**」を中心にエネルギーをしっかりと

主食とは



「**主菜**」を組み合わせでたんぱく質を十分に

主菜とは



不足しがちなビタミン・ミネラルを、「**副菜**」
でたっぷりと

副菜とは



乳製品、緑黄色野菜、
豆類、小魚などで
カルシウムを十分に



♥ つわりの時期は、無理のない程度に食事をとり、こまめな水分補給を心がけましょう。クラッカーや小さなおにぎりなどすぐにつまめるものや、ゼリーや果物、冷製スープなど匂いのたたないものがオススメです。



♥ 妊娠週数が進むにつれて、1回に量が食べられないときは食事の回数を増やしてとりましょう。
いろいろな食材を食べるように心がけていれば、栄養のバランスもとやすく、過剰な摂取は自然に避けられます。

【体重管理に気をつけましょう】

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。

望ましい体重増加量は、妊娠前の体格によっても異なります。

【お酒とたばこの害から赤ちゃんを守りましょう】

【厚生労働省】「妊産婦のための食生活指針パンフレット」外部リンク

自分の食事量・体重増加量を
チェックしてみましょう！

◆積極的にとりたい栄養素◆

葉酸

- ★血液や細胞を作るために必要なビタミン。
- ★おなかの赤ちゃんの成長、発育のために欠かせない栄養素。

〔納豆・ブロッコリー・ほうれん草・
グリーンアスパラガス・いちご など〕



鉄分

- ★ママとおなかの赤ちゃんの血液を作る大事な成分。
- ★野菜や果物に含まれるビタミンCと一緒にとると、吸収が良くなります。

〔マグロの赤身・カツオ・サバ・あさり（水煮缶）・赤身肉・レバー・ほうれん草・小松菜・チンゲン菜・高野豆腐・レーズン など〕



カルシウム

- ★ママと赤ちゃんの骨や歯を作ります。
- ★きのこ類やサケ、サンマなどに多く含まれるビタミンDと合わせてとると吸収率がアップします。

〔牛乳・ヨーグルト・チーズ・大豆類・干しエビ・ししゃも・小松菜 など〕



◆気をつけたいこと◆

むくみ・高血圧予防 ＜塩分は控えめに＞

- 塩分が多い食材（加工品や漬物、麺類など）は摂り過ぎないようにしましょう。
- 香味野菜や香辛料、酢やレモンなどの酸味、昆布・しいたけ・かつお節などの出汁の旨味を利かせる。
- 麺類の汁は飲まずに残す。
- 味付けは最後にし、表面に味をつける。



糖尿病・肥満予防 ＜甘い物は控えめに＞

- おやつ（間食）は乳製品や果物がおすすめ。1日200kcalくらいまでならお菓子もOK。手軽なスナック菓子、甘いお菓子、パン、ジュースの取りすぎには注意しましょう。



便秘予防

- 食物繊維を多く含む野菜、きのこ、海藻、豆類を積極的に食べるようにしましょう。
- 水分（水・お茶）を十分にとりましょう。



【お魚の食べ方に気をつけましょう】 [【厚生労働省】「お魚について知っておいてほしいこと」](#) 外部リンク

【食中毒に注意しましょう】 [【厚生労働省】「食べ物について知っておいてほしいこと」](#) 外部リンク

赤ちゃんが健康に育つためには、お母さんの健康が何よりも大切です！
食事は1日3食「主食」「主菜」「副菜」を揃えることが基本ですが、
まずはおいしく！楽しく！出来ることから始めましょう。
妊娠を機会に、日々の食生活を見直し、家族で健康な毎日を送って
いきましょ！

