

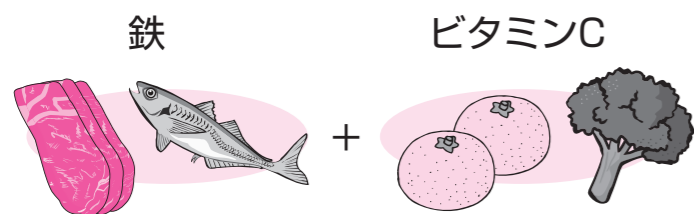
葉酸の摂取について

葉酸は、新しい赤血球を作るなど、胎児の正常な発育に必要な栄養素のため、妊娠前後にたくさん必要となります。葉酸をとることで、胎児の神経管閉鎖障害のリスクを減らすことができると考えられています。

葉酸を多く含む食品（緑黄色野菜など）を積極的にとるように心がけましょう。妊娠初期には、通常の食事に加えてサプリメントや食品中に強化される葉酸を400 μ g/日摂取することが望めます。（耐容上限量は1,000 μ g/日です）^{※1}

貧血予防

からだを流れる血液量が増えたり、胎盤や胎児の血液をつくるため、鉄分がたくさん必要となります。鉄分の多い食品と血液の構成材料となる良質のたんぱく質、鉄分の吸収をよくするビタミンCを多く含む食品と一緒に食べると効果的です。



ビタミンA

ビタミンAは脂に溶ける（脂溶性）ビタミンです。眼や粘膜を強くし、免疫能の低下を防ぐ働きのある大切なビタミンですが、過剰に摂取し続けると、体に害をおよぼすことがあります。

◆ 妊娠前後3ヵ月の間にビタミンAを過剰にとり続けた場合、先天性異常のある子どもが生まれる確率が高くなると言われております。ビタミンAを高濃度を含む動物性食品（レバー）や健康食品・サプリメント等の過剰な摂取を控えましょう。

（耐容上限量は2,700 μ gRAEです）^{※1}

（※1 日本人の食事摂取基準 2020年版30～49歳女性の場合）



妊娠中の食生活

妊娠は生理的現象であり病気ではないというものの、普段とは違う母体と胎児の著しい変化に充分に対応するためにいくつかの注意が必要です。妊娠中の食生活のポイントを確認しましょう。

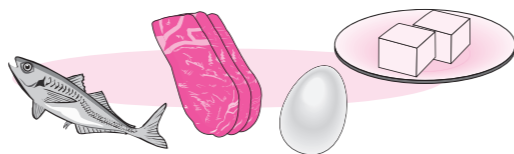
お弁当箱で、食事の量・バランスを簡単チェック

食事は、主食・主菜・副菜の3種類を組み合わせます。食事量の目安は、お弁当箱をものさしにすると簡単です。

- ① お弁当箱は1食分のエネルギー量（1日のほぼ1/3）と同じ量のもの（例えば、600kcalなら600mlのもの）を用意し、中身が動かないようにしっかり詰めます。
- ② 料理の分量は表面積で、主食3：主菜1：副菜2の割合にします。
- ③ 揚げ物や炒め物など油を多く含む料理はエネルギーが、煮物やお浸しなどは食塩相当量が高くなるので、調理方法・味付けが重ならないようにします。
- ④ 彩りよくなるように料理を組み合わせます。

主菜（魚・肉・卵・大豆製品）

～肉・魚の選び方～



鉄分の豊富な牛もも肉などの赤身の肉、かつおやいわしなどの赤身の魚、あさりなどの貝類を選びましょう。（肉・魚の1回の量は50～60gを目安に）

副菜（野菜・いも類）



特に、鉄分の豊富なほうれん草・小松菜・ブロッコリーなどの緑黄色野菜をしっかりとりましょう。

～野菜は1食120g、妊娠中期以降で150gを目安に、旬の野菜を5種類以上そろえましょう～

～副菜は2種類以上準備しましょう～
例 * 里芋の煮物+ほうれん草のソテー
* 小松菜の煮浸し+野菜の甘酢サラダ

主食（ご飯など）



食塩相当量を控えるために、味の付いていないご飯を中心にとりましょう。

1日の食事量の目安

妊娠中期（16～28週未満）：600kcal = 600ml^{※2}

妊娠後期（28週以降）：700kcal = 700ml^{※2}

授乳期：650kcal = 650ml^{※2}

◆ 牛乳・乳製品は1日200mlはとりましょう。

（※2 日本人の食事摂取基準2020年版30～49歳女性（身体活動レベルI）の場合）



体重管理

“つわり”の時は無理せず、食べられるもの（なるべく菓子類以外で）を食べましょう。

“つわり”の後は食欲にまかせて食べると肥満になり、出産時のリスクが大きくなります。

◆ ◆ 妊娠中の適切な体重増加 ◆ ◆

妊娠前の身長、体重のバランス=BMI（体格指数）で判断します。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

妊娠前のBMI 18.5未満 12～15kg増

妊娠前のBMI 18.5以上25.0未満 10～13kg増

妊娠前のBMI 25.0以上30.0未満 7～10kg増

妊娠前のBMI 30.0以上 個別対応

（上限5kgまでが目安）

◆ 妊娠前にBMIが18.5未満の人が体重増加の少ないまま出産すると、赤ちゃんが低体重で生まれたり、その子が思春期以降に生活習慣病（糖尿病や高血圧症など）になる確率が高いことがわかってきました。バランスのとれた食事をしっかりとって適切に体重を増やしましょう。

無理なくからだを動かしましょう

運動はストレス解消にもつながります。

ただし、運動を始める場合は、医師に相談をしながら、体調に合わせて無理なく行うようにしましょう。

味付けは薄く

食塩（Na）のとり過ぎは血圧を上げ、むくみの原因になります。漬物・佃煮・干物等や加工食品はほどほどにしましょう。1日の目標量は食塩相当量で、女性6.5g未満です。

便秘

便秘の時は繊維の多い野菜・海藻・いも・豆類等、便通を促す油脂、腸内の細菌の働きをよくする乳酸菌を上手にとりましょう。

嗜好品は考えて

妊娠・授乳中の喫煙・受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。

◆ 禁煙、禁酒に努めるだけでなく、周囲の人にも協力を求めましょう。

◆ コーヒー、紅茶、清涼飲料水の飲み過ぎには、気をつけましょう。