

妊娠中の食事のポイント

妊娠期のお母さんの食生活は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって、とても重要です。

最も大切なことは、「主食」「主菜」「副菜」のそろったバランスの良い食事をすることです。また、望ましい体重増加が必要です。（この2点については、別紙の「はぴママたまご面接配布リーフレット」をご覧ください。）

ここでは、妊娠中に積極的にとりたい食品について、お伝えします。

積極的にとりたい栄養素

葉酸



神経管閉鎖障害の発症リスクを下げるためには、妊娠前からの葉酸の摂取が必要です。また、お母さんの貧血を予防したり、早産や流産のリスク低下を

☆多く含む食品☆

レバー、緑黄色野菜（ブロッコリー、モロヘイヤなど）

食物繊維



妊娠中は、ホルモンの作用で腸の働きが弱くなり、また、大きくなった子宮が腸を圧迫することで、便秘になりやすい状態にあります。食物繊維は便のかさを増して水分量を増やすことができるので、腸の動きを高めます。

☆多く含む食品☆

野菜類（ごぼう、切干し大根など）、海藻類、芋類、大豆・大豆製品

鉄



妊娠すると、お腹の赤ちゃんに栄養を送るためなど、様々な理由でたくさんの血液が必要となります。鉄分や造血を助ける栄養素をしっかり摂取する必要があります。

☆多く含む食品☆

レバー、赤身の魚、緑黄色野菜（ブロッコリー、モロヘイヤなど）、貝類（あさり、しじみなど）

カルシウム



妊娠中に必要量が増える栄養素ではありませんが、日本人に不足している栄養素です。妊娠中はお腹の中の赤ちゃんに、授乳中は母乳にカルシウムがお母さんの骨から移行するので、意識して摂取する必要があります。

☆多く含む食品☆

牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜（水菜など）