

赤ちゃん

快適に過ごすポイント！



《つわり》 食べたいものを食べたい時に！

つわりは個人差が大きく、匂いに敏感になる、胸がむかつく、生つばが出る、食べ物の好みが変わる、普段食べないものが食べたくなるなどさまざまです。

つわりがひどい時期でも、日や時間帯によって気分がよくなることもあります。気分がよい時に食べたいものを食べるようにしましょう。吐きづわりの人は、身体の水分のバランスを崩してしまいがちなので、水分はできるだけしっかりととりましょう。つわりがひどく、食事や水分がとれないほどであれば、無理をせず主治医に相談しましょう。

《たばこ・アルコール》 赤ちゃんのために！

お母さんがたばこを吸ったりお酒を飲むことで、赤ちゃんの体重が増えなかったり、早産などの危険性が高くなると言われています。

産後の喫煙、飲酒もニコチンやアルコールが母乳中に分泌されるため、母乳を通して赤ちゃんの体内に入ります。

お母さんがたばこを吸わなくても、周りの人が吸うことで赤ちゃんに悪影響があるため、家族にも協力してもらい、妊婦さんや子どもの前で吸わない家庭内分煙をすすめましょう。

《貧血》 妊娠がわかったら鉄分を蓄えよう！

妊娠すると体内の血液量が増えますが、赤血球はそれほど増えず、血液が水でうすめられたような状態になります。そのうえ、おなかの赤ちゃんも血液を作るために必要な鉄分をお母さんの身体からどんどん吸収するため、ますます貧血になりがちです。貧血のまま出産すると、産後の回復が遅れたり、母乳の分泌が悪いといったトラブルをおこしやすくなります。妊娠と気づいたら、鉄分をしっかりと蓄えましょう。

鉄分をとるときに役立つ栄養素

たんぱく質	⇒	血液をつくる	⇒	卵・肉・魚・大豆製品
ビタミンC	⇒	鉄の吸収を高める	⇒	野菜・果物
ビタミンB	⇒	〃	⇒	貝類・サバ・イワシ・チーズ・鮭
葉酸	⇒	造血作用を促進する	⇒	野菜・果物
銅	⇒	〃	⇒	貝類・ゴマ・大豆・納豆

《バランスのとれた食事》 便秘の予防や体重管理、健康な身体は食事から！

妊娠することで嗜好が変わり、急に甘い物を食べなくなったり、つわりが終わると日ごとに食欲の乏しい人がいます。適正な体重増加は必要ですが、太りすぎは妊娠高血圧症候群や、難産などをひきおこすことがあるので食べ過ぎには注意しましょう。

また、妊娠することでホルモンのバランスが崩れたり、子宮が大きくなることで腸が圧迫され、腸の動きが鈍くなるため便秘になりやすくなります。便秘になることでお腹が張りやすくなるがあるので、規則正しい食事と規則的な排便習慣をつけることで便秘を予防しましょう。

【野菜はしっかりととりましょう】

野菜は1日350g（緑黄色野菜120g・淡色野菜230g）を目安にしっかりととりましょう。野菜をしっかりと食べることにより、食物繊維や葉酸（二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生源リスクを減少させるためには葉酸をはじめ、その他の栄養をバランスよくとることが重要です）ビタミンなどの栄養をとることができます。



【注意しましょう！】

妊娠中に避けた方がよい食べ物があります

☆妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。

リステリア食中毒の主な原因食品例

（ナチュラルチーズ（カマンベールチーズ、ブルーチーズ、ロックフォールチーズなどのソフトタイプ）のチーズ 加熱殺菌していないもの）・肉や魚のパテ・生ハム・スモークサーモン

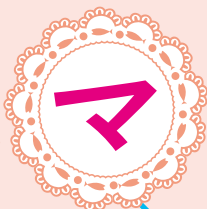
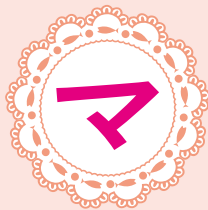


☆レバーは鉄分が豊富ですが、妊娠中はビタミンAの過剰摂取が胎児に影響を与える可能性があるため、食べ過ぎないようにしましょう。

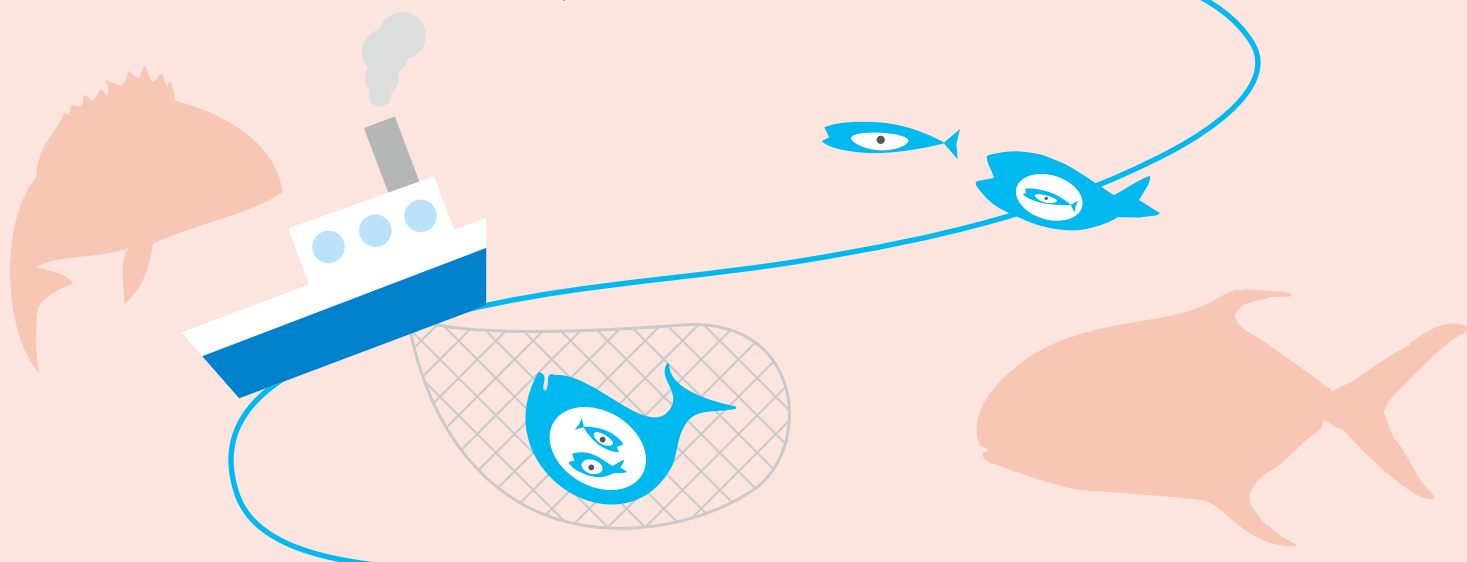
妊娠中のお母さんの食生活はお腹の赤ちゃんの発育、成長のためにとっても大切です。妊娠をきっかけに「よい食生活を」と考える人も多いのではないのでしょうか？大人になるまでに習慣づけられた食生活はなかなか変えられるものではありませんが、妊娠は食生活を見直すよいチャンスです。食材の選び方、栄養バランス、調理方法、急にすべてを見直すことは大変ですが、できることから少しずつ改善してみましょう。

お母さんと赤ちゃん、家族の健康のためにもバランスのとれた食事を心がけましょう！

これから

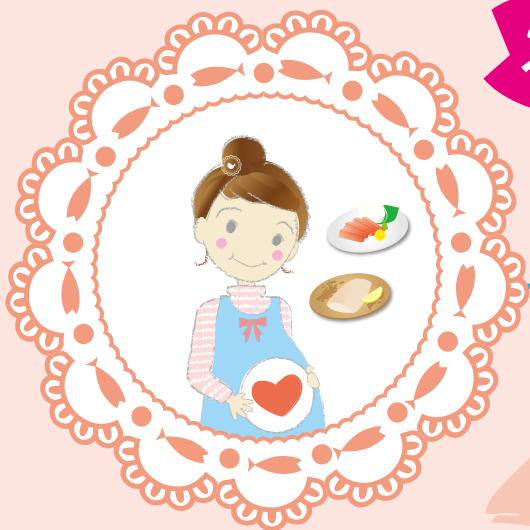


になるあなたへ



お魚 について

知っておいてほしいこと



お魚はからだに良いもの

でも妊娠中はちょっと注意が必要

お魚はからだに良いものです

お魚(クジラ・イルカを含む)は、良質なたんぱく質や、血管障害の予防やアレルギー反応を抑制する作用があるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)を多く含み、またカルシウムなどの摂取源で、健康的な食生活をいとむ上で重要な食材です。妊婦および出産のための栄養のバランスの良い食事には欠かせないものです。

※食物連鎖(しょくもつれんさ):ある生物が他の生物に食べられていく関係が複雑につながっている状況

でも妊娠中はちょっと注意が必要です

ところが、お魚(クジラ・イルカを含む)には、食物連鎖(しょくもつれんさ)によって自然界に存在する水銀が取り込まれています。お魚などを極端にたくさん食べるなど、かたよった食べ方をすることでこの水銀が取り込まれ、おなかの中の赤ちゃんに影響を与える可能性があることが、これまでの研究から指摘されています。

そのため、平成15年にお魚に含まれる水銀の摂取が検討され、注意事項が公表されました。その後平成17年、平成22年に注意事項の見直しが行われています。

次のページからの注意の内容を読み、妊娠期間中に食べるお魚の種類と量とのバランスを考えながら食べましょう。



注意が必要なのは、

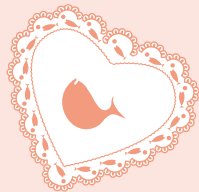
食べるお魚の

種類

と

量

です



食べ方の注意

1

お魚1人前(80g)に含まれる水銀量にまず注意しましょう

日本人が平均1食に食べるお魚の量は、刺身1人前、切身1切れ、それぞれ約80gです。右図では、1人前(約80g)を単位として、それぞれに含まれる水銀量を●印で表しています。

2

次に、1週間を基準として、摂取する水銀量を考えましょう

おなかの中の赤ちゃんに影響を与えない水銀量は、1週間に●1個までが目安です。

3

いろいろなお魚を組み合わせる場合

例1

注意が必要なお魚を組み合わせる際には、それぞれに含まれる水銀量から、1週間の水銀量を合計し、1週間で●1個までになるようにしてください。右頁の例1のように、ある週に、「キダイの焼物」1切れ(●)、 「ミナミマグロの刺身」1人前(●)を食べるのならば、その他の食事のお魚は、注意が必要なお魚ではなく、ツナやサバなど特に注意が必要でないものを食べましょう。



キダイの焼物1切れ (約80g)

+



ミナミマグロの刺身1人前 (約80g)



ツナサラダ

1週間で

合計 ● 1個

※調査結果から「ツナ缶」の水銀含有量は低いことが確認されています。

4

ある週に注意が必要なお魚をその目安量をこえて食べた場合

例2

例えば、ある週に、「キンメダイの焼物」を1切れ(●)、 「ミナミマグロの刺身」1人前(●)を食べたならば(合計 ●+●=1個半)、翌週には、「マカジキの刺身」1人前(●)など水銀量を半分(●)に控えましょう。

1週め



キンメダイの焼物1切れ (約80g)



ミナミマグロの刺身1人前 (約80g)

2週め



マカジキの刺身1人前 (約80g)

2週間で

●● 2個

つまり

1週間で

● 1個



注意が必要なお魚について

下図を参考に食べるよう心がけてください

※解説は左ページを参照下さい。



1週間に●(黒丸印:水銀量)1個までが目安です!

刺身1人前、
切身1切れに
(それぞれ約80g)
含まれる水銀量(●)

注意が必要なお魚の名前



1週間に食べるお魚の献立例

例1

例2

● 半個	キダイ マカジキ ユメカサゴ ミナミマグロ(インドマグロ) ヨシキリザメ イシイルカ クロムツ(平成22年追加)	キダイの焼物 1切れ(約80g) ミナミマグロの 刺身1人前 (約80g)	マカジキの刺身1人前 (約80g)
● 1個	キンメダイ ツチクジラ メカジキ クロマグロ(本マグロ) メバチ(メバチマグロ) エッチュウバイガイ マッコウクジラ	+	+
●● 2個	コビレゴンドウ	+	+
●●●● 8個	バンドウイルカ	+	+

特に注意が必要でないもの

キハダ ビンナガ メジマグロ
ツナ缶 サケ アジ サバ
イワシ サンマ タイ ブリ カツオ など



ツナサラダ
通常の量で差し
つかえありません



通常の量で差し
つかえありません



アジの開き



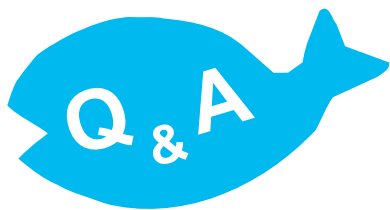
目安の範囲内
合計 ●



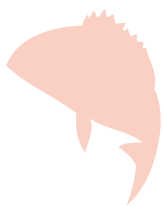
目安の範囲内
合計 ●

健康的な食生活のためにお魚をバランス良く食べましょう!





疑問に お答えします



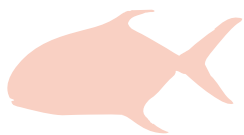
**なぜ妊娠中にはお魚の食べ方に
気をつける必要があるのですか。**

A. お魚の中に含まれる水銀の量がある一定以上になったときにおなかの中の赤ちゃんに影響を与える可能性が指摘されています。それはおなかの中の赤ちゃんは、お母さんのからだの中から取り込んだ水銀をからだの外に出すことができないからなのです。



**お魚などに含まれる水銀がおなかの中
の赤ちゃんに取り込まれたとき、どんな
影響を与える可能性があるのですか。**

A. 今回注意しなければならないお魚を、食べる量の目安よりもとても多く食べ続けていた場合に限りませんが、例えば生まれてから、音を聞いた場合の反応が1/1000秒以下のレベルで遅れる可能性があることが言われています。



**私たちが普段の食事からだに
取り込んでいる水銀は健康に
影響を与えないのですか。**

A. 私たちが普段の食事からだに取り込んでいる水銀の量は、健康に影響を与えないと考えられる最大量の57%です。また、からだの中に取り込まれた水銀は、徐々にからだの外に出ていきます(2ヶ月で取り込んだ量の半分になります)。そのため、平均的な食生活をしている限り、水銀が過剰にからだの中にたまっていくことはなく、健康への影響を心配するようなものではありません。



**なぜ、注意しなければいけないお魚と
注意しなくてよいお魚があるのですか。**

A. 小さいお魚がそれよりも大きいお魚へ、そしてもっと大きいお魚へ食べられていくことが食物連鎖(しょくもつれんさ)です。そして大きいお魚はそれぞれが食べたものを取り込むこととなります。お魚それぞれに水銀が含まれていますから、一般的には、大きいお魚は小さいお魚に比べて自然に多くの水銀を取り込むこととなります。今回注意が必要とされたお魚は、おもにこのような大きなお魚(クジラ・イルカを含む)で、その中でも水銀の量が比較的多いお魚となっています。



**妊娠に気づくのが遅れて注意を
しなかったのですが、大丈夫ですか。**

A. 赤ちゃんは胎盤(たいばん)を通して水銀を取り込みますが、この胎盤(たいばん)は一般的に妊娠4ヶ月でできます。胎盤(たいばん)ができる時期には、それ以前にからだの中に取り込まれた水銀の量は減少しています。そのため、妊娠に気付いたときから注意することで対応できると考えています。

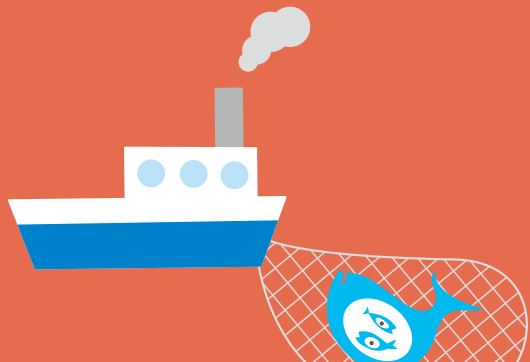


問合せ先 詳しくはWEBで

厚生労働省 水銀

検索

その他、わからないことは、最寄りの保健所、市町村の母子保健担当窓口、厚生労働省へお問い合わせご相談ください。





ママと赤ちゃんの簡単おすすめメニュー



妊娠中のお母さんの食生活は、おなかの赤ちゃんの発育、成長のためにとても大切です。この時期に積極的に摂取してほしいカルシウム、鉄、食物繊維が多い料理を紹介します。ご家族皆さんにもヘルシーに食べられるメニューです☆彡



◎野菜たっぷりミネストローネ(4人分)

1人分栄養価:エネルギー63kcalたんぱく質4.3g脂質1.1gカルシウム60mg鉄0.7mg食物繊維4.0g塩分0.7g

ミックスビーンズ	80g
キャベツ	1/8玉
玉葱	中1/2個
しめじ	1袋
トマト	中2個
水	400cc
コンソメキューブ	1個(小さじ2)
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1と1/3 ※1人小さじ1

《作り方》

- ①材料を切る。
キャベツ・・・ざく切り
玉葱・・・くし切り
しめじ・・・石づきを除き小房に分ける
トマト・・・ヘタを除き一口大
- ②鍋に①と水、コンソメキューブを入れて、中火にかけ、沸騰したら弱火にして20分煮る。
- ③塩こしょうで味をととのえ、器に盛り、粉チーズをかけて完成。



1日の野菜摂取目標量を1/3とれます!

◎切り干し大根のサラダ(4人分)

1人分栄養価:エネルギー44kcalたんぱく質1.1g脂質1.1gカルシウム91mg鉄1.8mg食物繊維2.9g塩分0.5g

切り干し大根	40g
ひじき	4g
フリズドライ小松菜	4g
味ぼん	大さじ1
ごま油	小さじ1

《作り方》

- ①切り干し大根、ひじき、乾燥小松菜をボウルに入れ、熱湯を注いで戻す(約5分)
- ②水で汚れを落とし、水分をよく切る。
- ③味ぼんとごま油を加え混ぜる。
- ④器に盛り、完成。



一緒に戻して味付けするだけ!簡単!もちろん、生の野菜でもOKです★

◎おからハンバーグ(4人分)

1人分栄養価:エネルギー288kcalたんぱく質15.5g脂質15.0gカルシウム83mg鉄1.9mg食物繊維5.9g塩分1.0g

A	豚ひき肉	200g
	生おから	200g
	卵	2個
	鶏がらの素	小さじ2
	酒	大さじ1
B	塩	少々
	こしょう	少々
	玉葱	中1個
	バター	10g
	油	小さじ2
	ケチャップ	大さじ2
	中濃ソース	大さじ2

《作り方》

- ①玉葱をみじん切りにする。
- ②耐熱ボウルに①とバターを加え、ラップをして電子レンジで500W2分加熱する。ラップをはずして、冷ましておく。
- ③ボウルにAと②を加え、粘りが出るまで混ぜる。4等分にして、小判型に成形する。中央をくぼませる。
- ④フライパンに油を引いて熱し、③を焼く。中火で焼き目をつけ、裏返して弱火にし、蓋をして中に火が通るまで焼く。(約10分)
- ⑤④を器に盛り、フライパンにBを加えて煮立たせる。
- ⑥⑤をハンバーグにかけて完成。



生おからはおからパウダーを水で戻して使用してもOK!パウダーなら日持ちもして使いやすいです♪

○鮭のピザト(4人分)

1人分栄養価:エネルギー483kcalたんぱく質18.9g脂質16.1gカルシウム321mg鉄0.8mg食物繊維1.3g塩分1.8g

ごはん	茶碗4杯分
玉葱	中1/2個
ほうれん草	2株
塩	少々
こしょう	少々
バター	20g
鮭フレーク	80g
コンソメキューブ	1個
水	400cc
牛乳	400cc
ピザチーズ	80g
粉チーズ	お好みで!

《作り方》

- ①材料を切る。
玉葱・・・みじん切り
ほうれん草・・・2cm長に切る
- ②鍋にバターを加えて熱し、①を炒める。
軽く塩こしょうを振る。
- ③しんなりしてきたら、ごはん、鮭フレーク、
コンソメキューブ、水、牛乳を加えて、煮る。
- ④水分が減りごはんが柔らかくなってきたら、
ピザ用チーズを加えてなじませる。
- ⑤器に盛り、お好みで粉チーズをかけて完成。



切り身の鮭でももちろんOK!
粉チーズをかければさらにカルシウムUP!

○胡麻きなこフレンチトースト(2人分)

1人分栄養価:エネルギー302kcalたんぱく質12.4g脂質12.5gカルシウム117mg鉄1.4mg食物繊維2.6g塩分1.0g

食パン	6枚切り2枚
卵	1個
牛乳	100cc
砂糖	小さじ2
すりごま	大さじ1
きなこ	大さじ1
バター	5g

《作り方》

- ①ボウルにAを加えて混ぜ、食パンを浸す。
- ②フライパンにバターを加えて熱し、①を弱火で
両面焼く。
- ③器に盛り、完成。



お好みでハチミツやシナモンをかけてもGOOD!

○スキム寒天(2人分)

1人分栄養価:エネルギー40kcalたんぱく質2.1g脂質0.1gカルシウム68mg鉄0.1mg食物繊維0.1g塩分0.1g

スキムミルク	大さじ2
水	100ml
みかん缶	40g
粉寒天	1g
砂糖	小さじ1

《作り方》

- ①水でスキムミルクを溶かしておく。
- ②鍋に①と粉寒天を加え、かき混ぜながら中火で温め、
沸騰したら弱火にし、さらに2分火にかける。
- ③火を止め、②に砂糖を加えて溶かす。
- ④容器にみかん缶を入れ、③を流し入れる。
- ⑤冷蔵庫に入れて冷やし固めて、完成。



スキムミルクは牛乳よりも低脂肪で高タンパク!!
粉末タイプで様々な料理にも使いやすいです★

妊娠中のお母さんの食生活はお腹の赤ちゃんの発育、成長のためにとっても大切です。
妊娠をきっかけに「よい食生活を」と考える人も多いのではないのでしょうか？
大人になるまでに習慣づけられた食生活はなかなか変えられるものではありませんが、
妊娠は食生活を見直すよいチャンスです。食材の選び方、栄養バランス、調理方法、
急にすべてを見直すことは大変ですが、できることから少しずつ改善してみましょう。
お母さんと赤ちゃん、家族の健康のためにもバランスのとれた食事を心がけましょう!



