

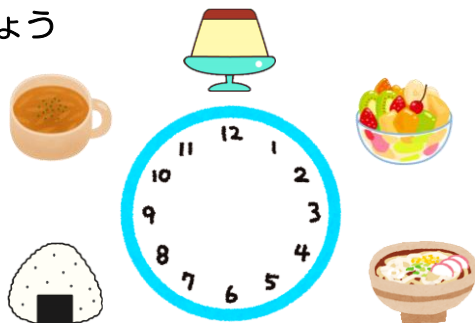
つわりのときの食事ポイント

つわりがひどい時は、栄養バランスを気にする必要はなく『食べられる時』に『食べたいもの』を食べることが大切です。何も口にしない方が体にとって負担がかかります。

食事と生活のポイント

※ 個人差があります

空腹のときは症状が強まるので、1日3食にこだわらず**1日5~6食**とこまめに食べましょう



一度にたくさん食べるのではなく、**少量を小分けにして食べましょう**

つわりの時は胃の働きが弱くなっている状態なので、なるべく**消化の良いもの**をとりましょう。

《消化のよい食品（例）》

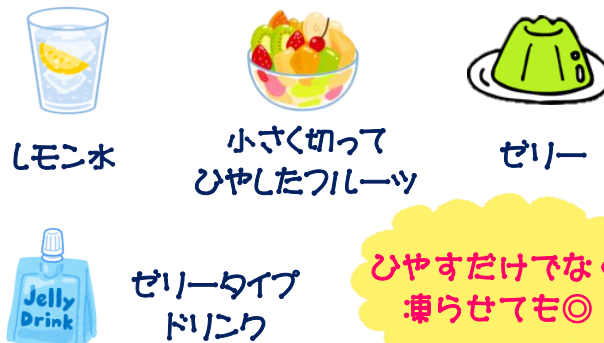


新鮮な食材を使用し、**自分にとって食べやすい調理法**で調理しましょう



自分に合う調理法を見つけましょう

酸味や冷たいものをうまく利用すると、風味や口当たりがよくなり食べやすくなります



ひやすだけでなく凍らせても◎

空腹時、すぐに食べられるように、間食できるものを**身近に用意**しておきましょう



いつも休憩する場所に置いておくと安心

脱水症状により便秘になりやすいので、**たっぷりの水分補給**を心がけましょう



水分は飲みものだけでなく食事からもとれます

つわりの原因の一つに、**ビタミンB6の不足**が考えられ、吐き気などの症状につながると言われています。

ビタミンB6が多い食品

