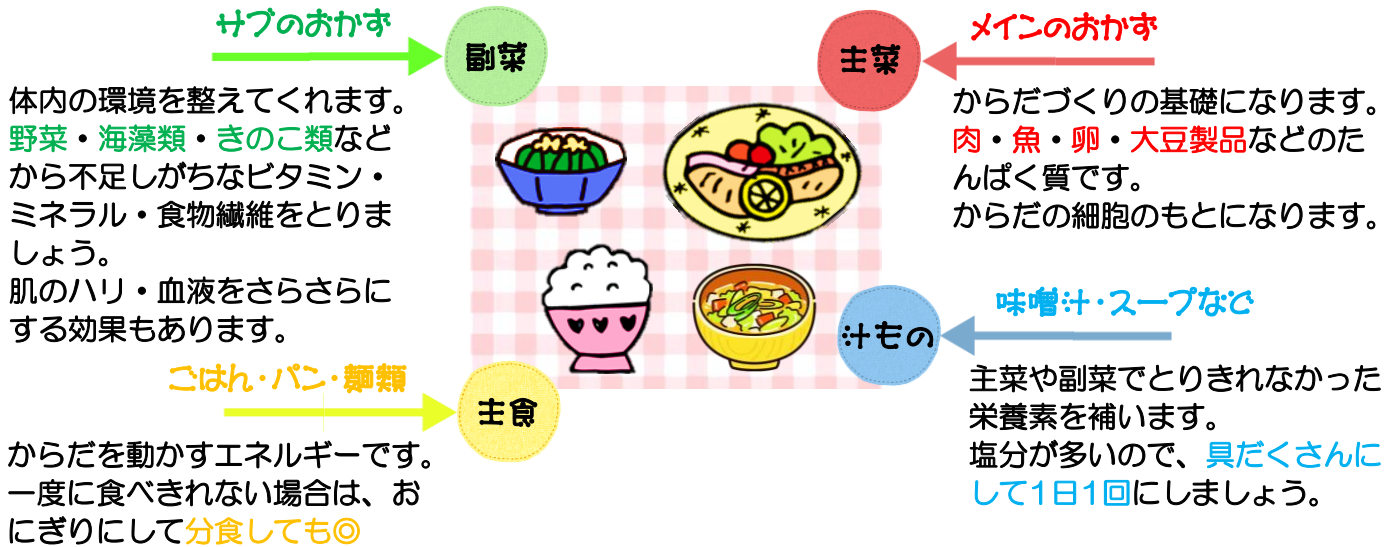


# ☆☆ 妊娠中の食事 ☆☆

わたしたちの体をつくる日々の食事は、とても大切です。

特に妊娠中は、**おなかの赤ちゃんの成長に欠かせない栄養素**をしっかりといきましょう。  
妊娠を機に毎日の食事について考えてみませんか？

## バランスよく食べるには、定食スタイルの献立に！



## 妊娠したら積極的にとりたい栄養素

### 葉酸

赤ちゃんの重要な器官をつくるのに必要な栄養素です。  
妊娠初期に積極的にとりましょう。  
葉もの野菜・くだもの・納豆に含まれています。



### 鉄

血液のもとである赤血球をつくるのに必要な栄養素です。  
肉・魚介・大豆製品・野菜・乾物（ひじきなど）に多く含まれています。



### カルシウム

赤ちゃんの成長に必要な栄養素です。  
乳製品・大豆製品・緑黄色野菜・海藻に多く含まれています。



## とれすぎ注意の栄養素

**注意**

### ビタミンA

妊娠12週まではとりすぎ注意！  
レバーなどの動物性食品やサプリメントを長期的に摂取するのは避けましょう。  
野菜に含まれる植物性のビタミンAは摂取しても問題ありません。

### 脂肪

揚げものやフライドポテトなど脂質の多い食べものの過剰摂取は肥満の原因に！  
また、妊娠中にとりすぎると母体には妊娠糖尿病など胎児には先天異常などの合併症のリスクが高くなると言われています。

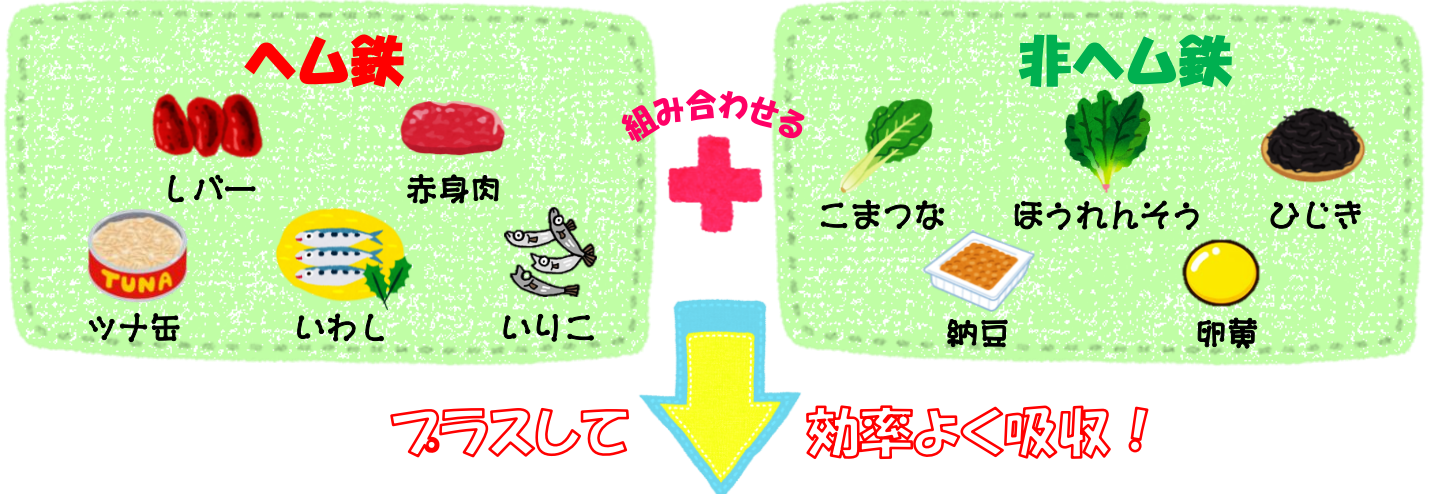
### 塩分

味の濃いものの過剰摂取は妊娠高血圧症候群を引き起こすリスクがアップ！  
母体にはむくみや高血圧・たんぱく尿などのリスク、胎児の発育にも影響を与えられていると言われています。薄味を心がけましょう。

# ☆☆ 妊娠中の貧血予防 ☆☆

妊娠中は血液量が妊娠前に比べて増加しますが、赤ちゃんに栄養と酸素を供給するため、ママに蓄えられていた鉄分が赤ちゃんに優先的に送られるので、貧血になりやすくなります。貧血を放置しておくと胎盤への血液量が減り、赤ちゃんに十分な栄養と酸素が供給できなくなり、胎児の発育に影響を及ぼすことが心配されます。

## 貧血改善・予防の食事ポイント



### ビタミンC

鉄の吸収率を上げる

緑黄色野菜・いも類  
くだもの

### ビタミンB12・葉酸

赤血球の生成を助ける

貝類・青魚・海藻類  
緑黄色野菜

### 胃酸

鉄の吸収率を上げる

+10回 噛む (Chew 10 times)

柑橘系・酢

## 鉄の吸収を阻害する食材 **注意**

### コーヒー・紅茶 緑茶・ウーロン茶

食事中や食直後にタンニンを含む飲みものを摂取するとタンニンが鉄と結合して鉄の吸収を阻害します。

### 玄米・大豆・ナッツ類

不溶性食物繊維を含む食べものを摂取すると一緒に排泄され、鉄の吸収を阻害します。必要な栄養素でもあるので食べすぎに気をつけましょう。

### 加工食品

ハム・ソーセージ・練り製品・清涼飲料水・スナック菓子などに使用される添加物の一種であるリン酸塩は鉄の吸収を阻害します。



気・に・な・る

# 妊娠中の 食べもの



※ 栄養バランスのよい食事を心がけ、サプリメントを利用する場合は摂取量が適切か確認しましょう

<p><b>〈はちみつ〉</b></p> <p>食べても問題ありません。妊婦さんが食べたはちみつのボツリヌス菌が胎児にいくことはありませんが、糖分が多いのでとりすぎると体重増加につながります。</p>	<p><b>〈料理酒〉</b></p> <p>調理する際に十分に火を通してアルコールを飛ばせば問題ありません。</p>	<p><b>〈チーズ〉</b></p> <p>プロセスチーズは加熱処理されているのでそのまま食べられます。非加熱処理のナチュラルチーズはリステリア菌が含まれている可能性があり胎児に影響を与えるため、食べる場合は必ず加熱しましょう。</p>
<p><b>〈しバー〉</b></p> <p>ビタミンAが豊富なため妊娠初期はとりすぎると赤ちゃんに影響が出る可能性があります。目安は週に1回焼き鳥1本程度です。</p>	<p><b>〈加工肉〉</b></p> <p>加熱処理された加工肉（ウィンナ・ハムなど）であれば問題ありませんが、塩分が多いので食べすぎると、むくみや血圧上昇の原因になります。</p>	<p><b>〈キンメダイ・マグロ〉</b></p> <p>これらの魚には水銀が含まれており、胎児の発達に影響を与えるため、妊娠中は1回切り身1切れ（80g）を週1～2回までと基準が定められています。ツナ缶は食べても大丈夫です。</p>
<p><b>〈貝・甲殻類〉</b></p> <p>十分に火を通せば食べても問題ありませんが、食中毒予防のために貝のお刺身など生で食べることは避けましょう。</p>	<p><b>〈昆布・ひじき〉</b></p> <p>昆布はヨウ素が多く含まれており、過剰摂取すると胎児の甲状腺機能を低下させる可能性があります。ひじきはヒ素が含まれており、1回乾燥ひじき5gを週2回までにしましょう。</p>	<p><b>〈香辛料・刺激物〉</b></p> <p>香辛料・刺激物・香味野菜などは基本的には食べても大丈夫ですが、極端に辛いものは胃に負担がかかるので、妊婦の体調管理のためにも食べすぎには注意しましょう。</p>
<p><b>〈インスタント食品〉</b></p> <p>基本的には食べても問題ありませんが、添加物・塩分・油分などが多く含まれているので、食べすぎるとむくみや血圧上昇の原因になるので注意しましょう。</p>	<p><b>〈スナック菓子〉</b></p> <p>基本的には食べても問題ありませんが、添加物・塩分・油分などが多く含まれているので、食べすぎると体重増加・妊娠高血圧症候群・むくみの原因になります。</p>	<p><b>〈ハイカカオチョコ〉</b></p> <p>ポリフェノールやカフェインが多く含まれているため過剰摂取すると胎児の心臓の機能が低下する可能性があります。食べる場合はミルクチョコを選びましょう。</p>
<p><b>〈刺身・魚卵〉</b></p> <p>妊娠中は食中毒を起こすと嘔吐・下痢の症状が出たり、胎児に影響を与える可能性があるため、生魚・魚卵は食べないようにし、食べる場合は必ず十分に火を通しましょう。</p>	<p><b>〈生卵〉</b></p> <p>妊娠中は食中毒を起こすと嘔吐・下痢の症状が出たり、胎児に影響を与える可能性があるため、生卵は食べないようにし、食べる場合は十分に火を通しましょう。</p>	<p><b>〈生肉〉</b></p> <p>生ハム・レアステーキ・ユッケなどはトキソプラズマ感染のリスクがあります。また妊娠中はリステリア菌が胎児に影響を与えるため食べる場合は必ず十分に火を通しましょう。</p>



気・に・な・る

# 妊娠中の飲みもの



※ 体を冷やさず血行をよくするために、氷の入った飲みものや冷たい飲みものはなるべく避けましょう

<p>〈麦茶〉</p> <p>麦茶はカフェインを含んでいないので、飲んでも大丈夫です。</p>	<p>〈炭酸水（無糖）〉</p> <p>カロリーがなく糖分・塩分が含まれていないので、妊娠中の飲みものとしておすすめです。飲むとすっきりするのでつわり中に飲むのもおすすめです。</p>	<p>〈カフェインレス飲料〉</p> <p>ルイボスティ・そば茶・コーン茶・ごぼう茶・タンポポコーヒーなどはカフェインを含んでいない飲料です。</p>
<p>〈コーヒー〉</p> <p>1日2杯程度にしましょう。カフェインは、流産や低出生体重のリスクが高くなります。また赤ちゃんが過敏性やささいな刺激に反応しやすくなったり、睡眠障害などのリスクもあります。</p>	<p>〈紅茶〉</p> <p>紅茶にはカフェインが含まれているため、1日2杯程度にしましょう。</p>	<p>〈ハーブティ〉</p> <p>ハーブティーは種類によって子宮収縮作用のあるものがあるので購入時に「妊娠さんにもOK」の表示があるかを確認してから飲みましょう。</p>
<p>〈ココア〉</p> <p>カフェインの含有は少ないので飲んでも問題ありませんが、砂糖が多く入っているので飲みすぎ注意！</p>	<p>〈日本茶〉</p> <p>緑茶にはカフェインが含まれているため、濃いお茶は控えめにし、1日3～4杯程度、ペットボトルなら1本（500ml）が目安です。</p>	<p>〈ウーロン茶〉</p> <p>ウーロン茶にはカフェインが含まれているため、1日に2～3杯程度、ペットボトルなら1本（500ml）が目安です。</p>
<p>〈炭酸飲料（加糖）〉</p> <p>コーラにはカフェインが含まれています。それ以外の炭酸飲料も砂糖が多く含まれているので、たまに飲む程度にしましょう。</p>	<p>〈カロリーオフ飲料〉</p> <p>基本的には大丈夫ですが、カロリーオフ飲料には人工甘味料を使っている製品が多くあるので、たまに飲む程度にしましょう。</p>	<p>〈甘酒〉</p> <p>酒粕のものはアルコールが残っているので避け、麴のものはアルコールが入っていないものは飲んでも大丈夫ですが、糖分が多いので飲みすぎ注意！</p>
<p>〈ノンアルコール飲料〉</p> <p>『0%』表示でもアルコールをごく少量含んでいるものがあるので、購入の際に表示をきちんと確認しましょう。主治医の先生に相談するのもよいでしょう。</p>	<p>〈アルコール飲料〉</p> <p>アルコールは胎盤を通して赤ちゃんに届き、胎児の成長や発達に影響がある可能性があるため、妊娠中は飲まないようにしましょう。</p>	<p>〈栄養ドリンク〉</p> <p>必ず製品の成分を確認しましょう。種類によりカフェインやアルコールが入っているものがあり、妊娠中は飲まない方がよいでしょう。</p>