

妊娠中の食事 Q & A

妊娠おめでとうございます。

赤ちゃんの発育と母体の健康のために、毎日の食事はとても大切なものです。

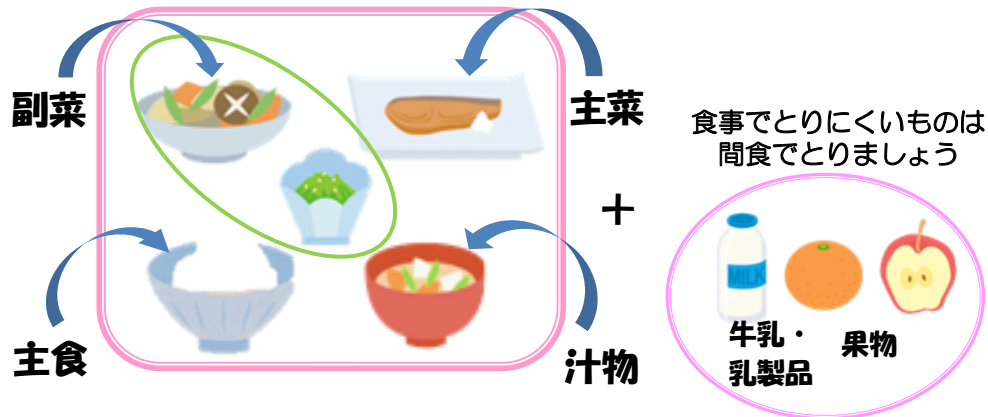
この機会にぜひ食生活を見直してみましよう。

Q. バランスよく食べるためにはどうすれば良い？

食事を作ったり、選んだりするときに、主食（ごはん、パン、麺類など）・主菜（魚、肉、卵、大豆・大豆製品が中心の料理）・副菜（野菜、きのこ、海藻、いも類が中心の料理）を組み合わせると、バランスのとれた食事になります。

☆食事の基本は1日3食

毎食 **主食** + **主菜** + **副菜** をそろえましよう



食事作りが大変な時も、麺類やパンだけなど、単品で食事を済ませないように、卵、ツナ、豆腐、納豆、トマト、レンジで加熱した蒸し野菜など、簡単な調理で食べられるものや、市販の惣菜なども上手に活用して、いろいろな食品を食べるようにしましよう。

Q. 妊娠中に積極的にとりたい栄養素は？

バランスのとれた食事を心がけた上で、「**葉酸**」「**鉄**」「**カルシウム**」を積極的にとりましよう。

「**葉酸**」は、赤ちゃんの二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症リスクを減らすためにとりたい栄養素です。緑黄色野菜などを積極的に食べて葉酸を摂取しましよう。

《葉酸を多く含む食品》

ほうれん草、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、
春菊、枝豆、かぼちゃ、納豆、いちご、オレンジなど



「**鉄**」は、赤ちゃんに血液を送るため、妊娠中はたくさん必要です。
(妊娠中期以降は、妊娠していない時に比べて約2倍必要)

赤身の肉や魚に含まれる鉄は吸収率が高いため、上手に取り入れて貧血を防ぎましよう。ひじきやほうれん草など植物性食品に含まれる鉄は、肉・魚・卵などに含まれるたんぱく質や、野菜・果物に多く含まれるビタミンCと組み合わせると吸収率が高まります。

《鉄を多く含む食品》

レバー、牛もも肉、かつお、さば、貝類、卵、納豆
ひじき、小松菜、ほうれん草、切り干し大根など



「**カルシウム**」は骨や歯を形成する栄養素です。
不足しがちな栄養素なので、意識してとるようにしましよう。
「牛乳・乳製品」の他に、「魚介類」「大豆・大豆製品」「緑黄色野菜」「海藻類」など、カルシウムを多く含む食品を組み合わせるとりましよう。

《カルシウムを多く含む食品》

牛乳、ヨーグルト、ししゃも、干しえび、ひじき、
豆腐（木綿）、厚揚げ、小松菜、チンゲン菜など



Q. 摂り過ぎに気をつける栄養素は？

ビタミンAの過剰摂取に気をつけてください。

妊娠初期にビタミンAを摂り過ぎると、胎児に奇形を起こす可能性が高くなるため、レバー、うなぎなどのビタミンAが多い食品、ビタミンAを含むサプリメントの継続的な大量摂取は避けましょう。

Q. 妊娠中の魚介類の摂取は気をつけた方がよい？

魚介類は、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、EPAを多く含み、バランスの良い食事には欠かせないものです。ただし、魚介類の一部には、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、お腹の赤ちゃんに影響を与える可能性があるとして報告されています。魚を全く食べないのではなく、偏った食べ方は避けましょう。

《注意が必要な魚について》

- 1回約80g（切り身なら1切れ、刺身なら1人前）で週1回まで
キンメダイ、メカジキ、クロマグロ（本マグロ）、メバチ（メバチマグロ）
- 1回約80gで週2回まで
キダイ、マカジキ、ミナミマグロ（インドマグロ）、クロムツ
- 特に注意が必要でないもの
キハダ、ビンナガ、メジマグロ、サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、タイ、ブリ、カツオ、ツナ缶 など

Q. 妊娠中に避けた方がよい食べ物は？

ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモンは、リステリア食中毒の原因になりやすいため、避けましょう。

妊娠中は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。予防するためには、冷蔵庫を過信せず、食べる前に十分に加熱しましょう。

Q. つわりでつらい時の食事はどうすればよい？

つわりの時は無理をせず、食べられる時に食べたいものを食べることを優先しましょう。空腹になると症状が強まることが多いので、1回の食事の量を少なくして食事の回数を増やすとよいでしょう。

嘔吐が激しいときは脱水症になりやすいので、水分補給を心がけましょう。水分も十分にとれない場合や、体重が急に減ってしまった場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



においが気になる場合は、そうめん、冷やしうどん、豆腐、卵豆腐、トマト、ヨーグルトなど、冷たいものを試してみましょう。



空腹時に備えて、手軽につまめるおにぎり、サンドイッチ、クラッカーなどを用意しましょう。