



すえなが食新聞vol.13



妊娠中、お腹の赤ちゃんにとって唯一の栄養が、お母さんからの食事です。妊娠中は食事でご飯をしっかりとるべきことがたくさんあるので、ポイントを確認しておきましょう。



1.たんぱく質

赤ちゃんの体を構成する主成分であり、筋肉や血液を作るもとにもなります。

肉、魚、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。

2.食物繊維

妊娠中は自律神経の働きが変わり、黄体ホルモンが増えて腸の働きを鈍らせ、また子宮が大きくなり腸が圧迫されて便秘になりやすいので、食物繊維の多い食材をしっかり食べましょう。

ごぼう、バナナ、海藻類、芋類などに多く含まれています。

3.カルシウム

お母さんや赤ちゃんの、骨や歯を作るために必要です。

乳製品、大豆製品、小松菜、小魚などに多く含まれています。



4.葉酸

赤ちゃんの脊髄形成に、重要な栄養素です。妊娠初期から十分に摂取することにより、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症リスクを低減できます。

ほうれん草、ブロッコリー、納豆、みかんなどに多く含まれています。

5.鉄分

妊娠中は血液量が増加するため、貧血になりやすいです。貧血になると、赤ちゃんに十分な酸素や栄養が行き届かなくなります。また、鉄分は吸収しにくいので、ビタミンCが多く含まれる**果物**と一緒に摂取するのがオススメです。

レバー、あさり、納豆、小松菜、ほうれん草などに多く含まれています。

しかし、レバーにはビタミンAも多く含まれているため、過剰摂取は胎児の先天奇形の高リスクが高まります。過剰摂取は控えましょう。

これらの食材を、いつもより、**一口、二口多く食べる**ように意識してみましょう♪

妊娠中は、積極的にとりたいたい栄養素や、注意が必要な食材がありますが、大切なことは、**主食・主菜・副菜に果物や乳製品を取り入れた食事**をすることです。

そして、何より、**お母さんが美味しいと感じて、楽しく食事**をすることです。

無理をせず、自分にあったペースで食生活をおくってみましょう。



※資料提供 京都府長寿福祉部、こども.net

すえなが歯科医院

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

URL <http://www.suenaga-dc.jp>

管理栄養士 浦

