

妊娠中・産後の 食事について



妊娠中、赤ちゃんのためにも体によい食事を取りたいけれど、何を食べたらいいのだろうか？どのくらい食べたらいいのだろうか？と不安に思っている方もいらっしゃると思います。

それぞれの食品には役割があるので、偏らないよう色々な種類の食品を食べるように心がけていれば、栄養のバランスもとりやすく、過剰な摂取は自然に避けられます。

また、妊娠中は栄養バランスを気にかけていても、産後は育児の忙しさから自分の食事がおろそかになりがち。けれども、産後の食事は、ママの体を回復させるために重要なものとなります。

主 食

ごはん、パン、麺類など



「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

- ・「主食」には炭水化物が多く含まれ、主にエネルギーのもとになります。
- ・妊娠中は母体のエネルギー消費量に加え、赤ちゃんの発育のためのエネルギー量の確保も必要です。
炭水化物の供給源となる「主食」を毎食必ず食べましょう。
- ・「主食」をしっかりとることで、脂肪のとりすぎを防ぐことができます。
特に、ごはんは脂質が少なく、様々な料理と調和するメリットがあります。

副 菜

野菜類、きのこ類、いも類、海藻類などを使った料理

不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと

- ・野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維などお母さんの健康や赤ちゃんの発育に必要な栄養素がたっぷり含まれています。
- ・1日に必要な野菜の量は350gです。

「副菜」はいつもよりも1～2皿増やしましょう。

茹でる・煮るなどの調理で、かさを減らしてたっぷり食べましょう。

★プレママに特におすすめなのが、「緑黄色野菜」です。

ほうれん草・かぼちゃ・小松菜・ブロッコリーなどの緑黄色野菜には、カロテンをはじめ 葉酸・カルシウム・鉄 が含まれます。



妊娠初期の方には、赤ちゃんの神経管閉鎖障害発症リスク低減のため葉酸（主に緑黄色野菜）をしっかりと食べることをおすすめします。

主 菜

魚、肉、大豆製品、卵などを使った料理

からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

- ・「主菜」には、たんぱく質が多く含まれていて、赤ちゃんの体をつくる、血液や肉、内臓を形成する大切な栄養素です。



牛乳・乳製品

牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルト等）



牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に

- ・妊娠期・授乳期には必要とされる量のカルシウムをとりましょう。
赤ちゃんの骨や歯は妊娠中につくられます。

果物



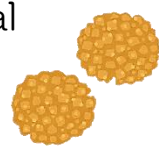
「果物」は毎日適量を

- ・「果物」はビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富です。
毎日適量を食べましょう。

菓子・嗜好飲料

楽しく適度に

- ・基本は1日3回の食事を優先し、おやつはほどほどにしましょう。
- ・1日の目安量は、飲み物を含め200kcal以内です。

100kcal200kcal300kcal			
あめ 2個 10g 40kcal 	クッキー 2枚 20g 102kcal  シュークリーム 1個 70g 156kcal 	プリン 1個 160g 212kcal  炭酸飲料 500ml 230kcal  チョコレート 1枚 50g 276kcal 	ショートケーキ 1個 100g 314kcal  菓子パン 1個 100g 349kcal  アイスクリーム 1個 200ml 356kcal 
せんべい 2枚 20g 75kcal 	まんじゅう 1個 50g 146kcal 	スナック菓子 1袋 60g 286kcal 	

※エネルギー量は目安であり、製品によって異なります。栄養成分表示を活用しましょう。

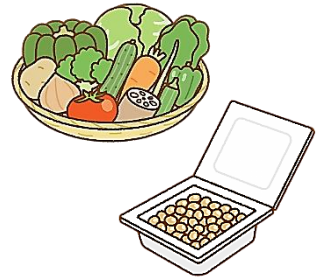
塩分を控える食事のポイント

- だし汁を上手に使う
- 食品の香り・薬味・香辛料の風味を料理にいかす



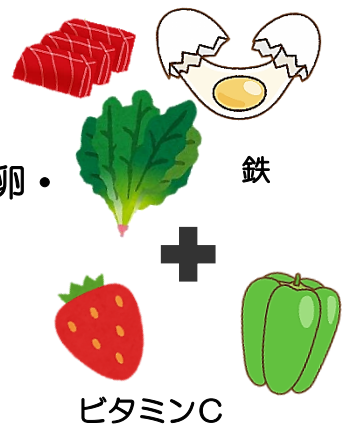
便秘を予防する食事のポイント

- 1日3回の食事と排便のリズムをつける
- 食物繊維の多い食品と水分を十分にとる
食物繊維の多い食品は、野菜類・穀類・海藻・果物類・豆・豆製品です
- 散歩など適度な運動をする



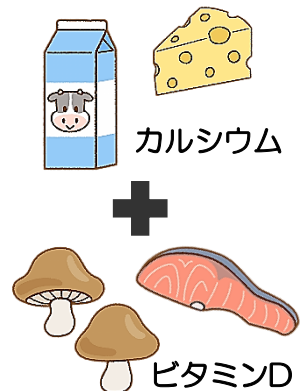
貧血を予防する食事のポイント

- 鉄分の多い食品を献立にとり入れる
鉄分の多い食品は、赤身の肉・魚・大豆・卵・緑黄色野菜・海藻です
- ビタミンCと一緒にとって吸収力UP
ビタミンCの多い食品は、野菜・果物です



カルシウムを上手にとるポイント

- カルシウムを多く含む食品を献立にとり入れる
カルシウムが多い食品は、牛乳・乳製品・野菜・大豆・小魚・海藻です
- ビタミンDと一緒にとってカルシウムを骨にしっかり吸着させましょう
ビタミンDが多い食品は、きのこ・鮭やかつおなどの魚類です



副菜

主菜

主食

汁もの

毎日の食卓に主食・副菜・主菜を
そろえるようにしましょう。

果物

牛乳