



妊娠期の食事



～妊娠したら知っておいて欲しいこと～

お母さんの健康とあかちゃんの健やかな成長にとって大切な時期です。あかちゃんに必要な栄養素は、全てお母さんを通して得られるため、妊娠中の身体的な変化を理解し、バランスのとれた食事を心がけましょう。妊娠するとつわりや嗜好の変化があります。つわりがおさまったら食生活を見直すきっかけとし、家族全体の健康を考えてみましょう。

バランスのよい食事を基本に食べましょう

バランスよく食べる、というと難しく感じてしまいますが、まずは「主食・主菜・副菜」をそろえる食事を心がけてみましょう。

- ①「主食」を中心に、エネルギーをしっかりととりましょう！
- ②「主菜」でしっかりたんぱく質を！
- ③「副菜」で野菜類を！



つわりがあると、なかなか思うように食事を摂れません。

ラップで小さくおにぎりをにぎったものをいくつか用意して分けて食べる「分食」や食べられるものを無理なく用意するのが、おすすめです。



妊娠中に+αでとりたい栄養素別おすすめ食品

♥鉄分

妊娠をすると母体の血液量が増加するために貧血になりやすくなります。鉄分の吸収を促すビタミンCやたんぱく質と一緒にとる工夫も必要です。

▶食品例：かつお、あさり、高野豆腐、小松菜、大豆等



♥カルシウム

生まれてくるあかちゃんの骨や歯をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムはビタミンDと一緒にとると体に良く吸収されます。ビタミンDの多い魚類や干しいたけなどを一緒に食べるとよいでしょう。

▶食品例：牛乳、ヨーグルト、チーズ、干しエビ、ししゃも、木綿豆腐、水菜等



妊娠中に気を付ける食品のポイント

●食中毒について

妊娠中は一般の人よりも「リステリア菌」という食中毒菌に感染しやすくなります。リステリア菌食中毒の主な原因食品は、加熱殺菌していないナチュラルチーズ、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモンなどです。

リステリア菌は塩分に強く、冷蔵庫でも繁殖します。これらの食品を避け、衛生管理に気を配りましょう。



●魚に含まれる水銀について

・食べる量に注意が必要な魚があります。マグロ、カジキ、キンメダイ、サメ等には「水銀」が含まれています。この魚に含まれる「水銀」が一定以上の量になったときにおなかの中の赤ちゃんに影響を与える可能性が指摘されています。

目安量はマグロ・カジキ等は一週間に80g（刺身1人前、切身なら一切れ）です。

・特に注意が必要ないお魚もあります。キハダ、ピンナガ、サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、タイ、ブリ、カツオなどです。

妊娠中の体重管理について

自分に必要な体重増加量を知り、しっかり食事を食べましょう。

妊娠中は、胎児の発育等による体重が増加しますが、妊娠前の体格により望ましい増加量の目安が示されています。まずは、自分に必要な体重の増加量を知って、医師と相談しながらよりよい状態を維持しましょう。

★BMI 計算式 妊娠前のBMIを計算してみましょう。

妊娠前の体重 身長 身長 あなたのBMI

_____ kg ÷ (_____ m × _____ m) = _____

○体格区別妊娠中の推奨体重増加量

- ▶低体重（BMI：18.5未満） → 12～15kg
- ▶ふつう（BMI：18.5以上25.0未満） → 10～13kg
- ▶肥満Ⅰ（BMI：25.0以上30.0未満） → 7～10kg
- ▶肥満Ⅱ（BMI：30.0以上） → 個別対応



（上限5kg）医師に相談しましょう。

参考：厚生労働省「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」

ライフステージ別の食育資料は、白井市のホームページからダウンロードできます。



「白井市 食生活」で検索してね！

白井市 食生活

検索



動画やレシピなどのお役立ち情報も！

白井市健康課（047-497-3494）