

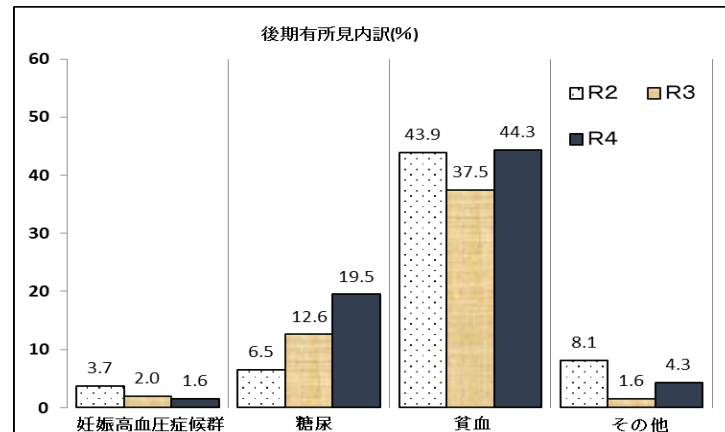
お母さんと赤ちゃんの健康をつくる食事 ● 毎日の“基本の食事”を大切にしましょう！！ ●



～安心安全な出産のため、妊娠による体の変化とともに食事を見直しましょう！～

妊娠中期になると胎盤が完成し、お母さんがとった栄養を赤ちゃんに届けられるようになります。赤ちゃんの成長を支えるのは、お母さんの健康であり、お母さんが食べる食事です。つわりがおさまってきたら、栄養バランスを意識した食事を心がけましょう。

◆ 妊娠期は「貧血」と「妊娠糖尿病」に注意



<喜多市妊婦一般健康診査(後期)所見あり内訳(延)>

本市の妊婦一般健康診査で、所見ありの内訳を見ると、妊娠後期になるほど、**貧血・糖尿の所見あり**が多くなっています。

- ◆ 妊娠中の貧血は、微弱陣痛や分娩時の異常出血の危険性もあります。
- ◆ 妊娠糖尿病は、胎盤機能不全や妊娠高血圧症候群、新生児低血糖症など様々なトラブルの原因となります。

なぜ起こるの？	予防方法
妊娠中の貧血 ◆ 胎盤を通して血液をスムーズに送れるように血液が薄まるため。 ◆ 妊娠 32 週頃からは、母体に蓄えている鉄を赤ちゃんに送り始めるため。(妊娠後期からはさらに貧血になりやすくなる。)	▶ 「鉄」やヘモグロビンなどの材料になる「たんぱく質」、鉄の吸収を高める「ビタミン C」、赤血球が作られるときに必要な「葉酸」・「ビタミン B12」など、様々な栄養素が関係しています。 ▶ 鉄を豊富に含む食品を意識しながら、おかずは主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう。
妊娠糖尿病 ◆ 赤ちゃんに糖を多く届けられるように、胎盤からでるホルモンの働きでインスリンの働きを抑える。胎盤でインスリンを壊す働きの酵素がでるようになるため。	▶ 肥満体質や糖尿病の遺伝がある方、妊娠後の急激な体重増加などはリスクが上がるため、食事のとり方により注意が必要です。 ＜食事のとり方＞ ① 1 日 3 回の食事のリズムを大切にしましょう。 ② 量を食べられない場合は、小分けにして食べましょう。 ③ 間食は補食と捉え、体調や体重の増加具合を見ながら、不足しやすい栄養素を補いましょう。

～“栄養素”をバランスよくとるためのコツ～

“基本の食事”（妊娠前）

ご飯などの主食を中心に、魚・肉・大豆製品・卵などの主菜と、野菜・きのこ・海藻などの副菜のおかずをそろえて、毎食食べましょう。
砂糖・油脂・塩分のとりすぎや、栄養バランスの乱れに注意しましょう！！

基本の食事に増やして食べよう！

妊娠期・食事のポイント！

つわりなど、体調が落ち着いたら・・・
① 基本の食事に、主食や副菜、乳製品、くだものなどを少し増やして食べましょう。
② 食材が偏らないように、様々な食材を意識して食べるようにしましょう！

妊娠中の一般的な付加エネルギーと目安量

妊娠初期（16 週未満）	
+50kcal	ご飯 2 口分
妊娠中期（16～28 週未満）	
+250kcal	おにぎり 1 個分
妊娠後期（28 週以降）	
+450kcal	おにぎり 1 個 ヨーグルト 1 個 バナナ 1/2 本

※妊娠前の体重等により付加量は変わるため、医師の指示に従って下さい。

食品を特徴ごとに 4 つにグループ分け（1 群・2 群・3 群・4 群）		
分類	特徴	
1 群（牛乳・乳製品・卵） 2 群（魚・肉・大豆・大豆製）	・ 1 群も 2 群もたんぱく質や脂質が多い食品。 ・ 体の中で作られない必須アミノ酸（たんぱく質）や必須脂肪酸（脂質）を多く含む。	主菜
体を作り、維持するために必要なたんぱく質や脂質が多い食品		
3 群（野菜・芋・果物・きのこ・海藻）⇒ 全て植物	・ 野菜、きのこ、海藻は低カロリーで食物繊維が多く、水分も多いため満腹感あり。 ・ ビタミン・ミネラル豊富で、1 群と 2 群の食品を人間の体（細胞）に作り変え、細胞が働けるようにする大事な役割を担っている。	副菜
4 群（穀類・糖質・油脂類）	・ 糖質や油脂類は体でエネルギー源として使われても燃えカス（老廃物）が出ない ・ 糖質は脳や腎臓などたくさんのエネルギーを消費する臓器（細胞）にやさしい。油脂類は少量でも穀類の 2 倍以上のエネルギー。	主食
体作りに必要な影の立役者		
生きるために消費するエネルギーを確保するクリーンエネルギー		

体（細胞）を作る・生きるために必要な栄養素をそろえて食べる！

1 日 3 回（毎食）

そろえて食べるとバランスがよい！

不足しがちな緑黄色野菜もしっかり食べましょう！

野菜は 1 日 350g 以上

うす味で！

ご飯 150g(約 250kcal)

＜一食の目安量(献立例) 約 550kcal＞

1 日分の量

牛乳・乳製品（カルシウム）
目安 140Kcal

牛乳 1 杯 (200 cc)
ヨーグルトも◎

くだもの（ビタミン）
目安 80Kcal

みかん 約 2 個