

妊娠中の食事のこと

～お母さんの健康と赤ちゃんの
健やかな発育のために～



◇主食・主菜・副菜をそろえましょう

- 主食 = ご飯・パン・めん類など
(エネルギーの供給源)
- 主菜 = 肉・魚・卵・大豆製品を使った料理
(たんぱく質・脂肪の供給源)
- 副菜 = 野菜・芋・海草・きのこを使った料理
(ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)

※この他に1日に、牛乳・乳製品、果物が加わると一層バランスがよくなります。



◇不足しがちなビタミン・ミネラルを副菜でたっぷり摂りましょう

ビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康維持・増進に必要な栄養成分が多く含まれている野菜をしっかりと摂りましょう。

※ 1日の摂取目標量は350g以上(緑黄色野菜120g以上、その他の野菜230g以上)です。
長崎県健康・栄養調査の結果では、摂取目標量を大きく下回っています。

1日に小鉢5皿分の野菜料理を目標にするとよいでしょう！

(組み合わせ例)



◇神経管閉鎖障害の発症リスク低減のために葉酸をとりましょう

葉酸は緑黄色野菜、果物などに多く含まれます。体内の蓄積性が低いので毎日摂取する必要があります。

また、葉酸は造血作用があり、不足すると貧血が生じることがあります。

※ 赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症リスク低減のために、野菜を350g程度摂取するなどバランスの良い食事に加えて、栄養補助食品から1日400μg摂取することが推奨されています(*). ただし、使用にあたっては、過剰摂取にならないよう注意が必要です。医師の管理下にある場合を除き、1日1mg(1,000μg)を超えないよう気をつけましょう。

食品	含有量 (μg)
ブロッコリー (50g)	105μg
アスパラガス (50g)	95μg
ほうれん草 (80g)	168μg
カリフラワー (50g)	47μg
枝豆 (50g)	160μg

(*) 厚生労働省では「妊娠を計画している女性は、出生児の神経管閉鎖障害の発症リスクを低減させるため、妊娠の1か月前から、妊娠3か月までの間、葉酸をはじめその他のビタミンなどを多く含む栄養のバランスのとれた食事が必要」と摂取をすすめています。

◇貧血の予防のために鉄分を多く含む食品をとりましょう

鉄が不足すると酸素の運搬に必要なヘモグロビンの生成が妨げられ、鉄欠乏性貧血となります。植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄はたんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることで吸収率も高まります。

※ 成人女性の1日の推奨量(月経なし) 6.5mgに、妊娠初期は2.5mg、妊娠中期・後期は9.5mgの付加量が必要になります。

肉・魚介類	レバーは妊娠初期の間は摂りすぎに注意!	緑黄色野菜類
牛もも赤身 (60g) 1.7mg	鶏レバー (20g) 1.8mg	小松菜1/4束 (80g) 2.2mg
あさり水煮缶詰 (30g) 8.9mg	かつお (60g) 1.1mg	ほうれん草 (80g) 1.6mg
木綿豆腐 (100g) 0.9mg	納豆1パック (40g) 1.3mg	チンゲン菜 (80g) 0.9mg
高野豆腐1個 (15g) 1.1mg	大豆(乾) (20g) 1.4mg	水菜 (80g) 1.7mg
卵 1個 (60g) 1.1mg	海草・乾物類	ひじき乾燥(焼塩) (5g) 2.9mg
		切干大根 (15g) 0.5mg

◇骨や歯を形成するのに大切なカルシウムも十分にとりましょう

カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素です。カルシウムはたんぱく質、ビタミンDと一緒にとると吸収が良くなります。

※ 成人女性の推奨量は1日650mg(妊娠中も同量)です。現在、平均的なカルシウム摂取量は少なく、不足しがちな栄養素のため、日頃から意識的にカルシウムの摂取に努めましょう。

牛乳・乳製品	緑黄色野菜類
牛乳コップ1杯 (200g) 220mg	小松菜1/4束 (80g) 136mg
ヨーグルト全脂無糖 (100g) 120mg	チンゲン菜1株 (100g) 100mg
プロセスチーズ (15g) 95mg	モロヘイヤ (100g) 260mg
	水菜 (100g) 210mg
大豆・大豆製品	小魚・海草・乾物
木綿豆腐 (100g) 86mg	ひじき乾燥 (5g) 50mg
納豆1パック (40g) 36mg	切干大根 (15g) 75mg
高野豆腐1個 (15g) 95mg	しらす干し (15g) 32mg
	ごま大さじ1 (9g) 108mg
	ゆで大豆 (100g) 79mg