



妊娠期・授乳期の食事



1日3食おいしくバランスよく

胎児の成長と母体の健康維持のため、妊娠中は十分なエネルギーと栄養素が必要です。いろいろな食材を使い、主食・主菜・副菜をそろえるとバランスが整います。産後は、慣れない育児を支えるための体づくりや母乳の分泌などにも、十分な栄養が欠かせません。バランスのよい食事を心がけましょう。

*（出典：厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」）を参考に！

○主食・・・ごはん、パン、麺

炭水化物を含み、体を動かすエネルギーになる

○主菜・・・肉、魚、卵、大豆および大豆製品

たんぱく質が豊富で、体の骨格、筋肉、皮膚などになる

○副菜・・・緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ、海藻類

カロテン・葉酸・カルシウム・鉄・食物繊維などが多く含まれる



体重管理は適切に

太り過ぎると⇒妊娠高血圧症候群や糖尿病、難産等のリスクが高まる。
体重が十分に増加しないと⇒低出生体重児の出生、切迫流産・早産等のリスクが高まる。

「妊産婦のための食生活指針」に、妊娠前の体格をもとにした体重増加の目安が示されているため、参考にしながら適切な体重管理を目指しましょう。

産後は、すぐに無理なダイエットで体重を落とそうとはせず、過食を避け栄養のバランスに気をつけましょう。

*（出典：厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」）を参考に！



貧血予防に鉄分を 葉酸・カルシウムもしっかりと



妊娠中は鉄をたくさん必要とするため、貧血になりがちです。
鉄分の多い食品を意識してとりましょう。

葉酸摂取の効果⇒①胎児の神経管閉鎖障害のリスクを軽減する。②胎児や乳児の成長を促す。③妊娠中のママの貧血予防。

カルシウムは、体の機能の維持や調節には欠かせないミネラルの一つ。
妊娠中は、赤ちゃんの骨や歯を作るために必要なため、毎日しっかりととりましょう。

* (出典：厚生労働省「ママのための食事BOOK」) を参考に！
* 「～おすすめレシピ集～」をご確認ください

カルシウムを多く含む食品



■葉酸を多く含む食材



鉄を多く含む食品



妊娠高血圧症候群の予防



妊娠中は、塩分の代謝が下がるため、塩分をとりすぎるとむくみが出ます。
妊娠高血圧症候群の主な特徴は、高血圧・たんぱく尿です。妊娠20週以降にあらわれ、
乳児の発育や母体に影響を与えます。十分に睡眠をとり、疲れたときは、楽な姿勢で
横になるようにしましょう。
重症化予防には、適切な体重管理・適切なカロリー摂取・塩分管理などが必要です。
「塩分1日6.5g未満」を目安にうす味に取り組みましょう。

* 「おすすめレシピ集」をご確認ください

<減塩のコツ>

- ①昆布・かつおぶし・しいたけなどのだしを使う
- ②酢・梅干・柑橘類で酸味をかきせる
- ③調味料は計って使う
- ④しょうゆやソースなどはかけずに小皿などでつける
- ⑤みそ汁は具たくさんにして味噌を少なくする
- ⑥香辛料（生姜・こしょう・とうがらしなど）で香りをかきせる



つわり対策

食欲不振、嗜好の変化、嘔吐、胃腸障害などつわりの症状が現れたら、ゆったりとした気持ちで、体を休め、食べたい時に食べられるものを食べ、つわりがおさまり、食欲が出てくるのを待ちましょう。



* 「～おすすめレシピ集～」をご確認ください

水銀について



魚は、良質のたんぱく質等を多く含み、積極的に取り入れたい食材ですが、種類により比較的多くの水銀が含まれ、偏って大量に食べると、胎児の発育に影響を与える可能性が指摘されています。魚の種類と量を考えて食べる必要があります。

* (出典：厚生労働省「これからママなるにあなたへ」) を参考に！

食中毒について



妊娠中には、リステリア菌やトキソプラズマ(寄生虫)のような食中毒に、一層の注意が必要です。食材は十分に洗い、加熱して食べるようにしましょう。

* (出典：厚生労働省「これからママなるにあなたへ」) を参考に！

タバコ・アルコール・カフェインについて

タバコもお酒もNGです。
妊産婦さんだけではなく、周囲も禁煙を。
飲酒は、妊娠・授乳期ともに、この量なら大丈夫という指標はありません。
摂取は控えましょう。



カフェインのとりすぎにも注意しましょう。
コーヒーなど1、2杯なら問題ありませんが、
ルイボスティーやたんぽぽコーヒー、ハーブティーなど
ノンカフェインの飲み物がおすすめです。



* (出典：厚生労働省「ママのための食事BOOK」) を参考に！

産後の栄養のポイント！



産後は、出産時の疲労が残っていたり、赤ちゃんのお世話や授乳もあり、水分不足や疲れもたまりやすくなります。体の回復のためにも、良質な母乳のためにも、妊娠中と同様、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスよく食事をとるようにしましょう。

①たんぱく質・ビタミン類をとる



・良質のたんぱく質、鉄分、カルシウム、葉酸など

②母乳をスムーズに出すために脂肪分を控える



・白身魚や大豆製品、脂肪分の少ない食品を

③辛すぎる、刺激の強いものに



・母乳の味に影響がでる可能性があるため控える

④水分を十分にとる



・授乳中は母乳に水分がとられるため、水分不足を補いましょう

・糖分の入っていない水やお茶をしっかりと



～手間をかけずに楽しい育児ライフを～

育児中心の生活では、食事をゆっくり作る暇もなく忙しい毎日ですが、時間がずれても1日3食しっかりとるために、手を抜けるところは抜いて、時短料理で家事をうまく回していきましょう。

【時短のコツ】

- ・肉や魚は購入後、すぐに下処理や下味をつけ、小分けして冷凍する。
- ・野菜やきのこは小分けして冷蔵、冷凍する。
(食材ごとに保存してもよいが、煮物、汁物、炒め物、鍋物などに切り分けておくと、料理の際に時短になる)
- ・副菜は2種類くらい常備しておくとう便利。
(夏なら1～3日、冬なら2～5日で消費できる量を一気に作るなど)
- ・調理用具や洗い物を減らすには、電子レンジで加熱する。

【常備菜・作り置き例】

- ・主食なら
⇒お好み焼き、炊き込みごはん、しらす菜飯など⇒たくさん作って冷凍しておく
- ・おかずなら
⇒アスパラの肉巻き、ピーマンの肉詰め、鮭の南蛮漬け、オムレツなど
- ・野菜なら
⇒人参のマリネ、キャベツのコールスロー、きゅうりの生酢、ポテトサラダなど