

# 妊娠中と産後の栄養・食事

0～16週未満（妊娠4か月まで）

## 妊娠初期

思うように食べられなくてもOK

赤ちゃんを育てるため、お母さんの身体には様々な変化が現れてきます。

つわりや気分の落ち込みなど、体調が日々変わることもあります。

食事の好みに変化があるのも自然なことです。食べられるものを少しずつ食べましょう。

吐き気や嘔吐で何も飲食できない場合などは、主治医に相談してください。

16～28週未満（妊娠5～7か月）

## 妊娠中期

安定し、食欲が出てくる頃

お腹がふくらみはじめ、つわりも落ち着き、お母さんも赤ちゃんも、たくさんの栄養を欲するようになります。赤ちゃんは、お母さんの身体から送られた栄養で成長します。ストレスにならない範囲で、バランスのよい食事（※下記参照）を意識しましょう。

いつもの食事に追加！  
この時期オススメ料理



28週～（妊娠8か月～）

## 妊娠後期

何回かに分けた食事でもOK

大きくなった子宮が、胃を圧迫することがあります。一度に食べられない時には食事の回数を増やしてみてください。

体重が増えすぎと言われたら、食べる量よりも食事の内容を見直してみてください。大切なのは「量より中身」です。

いつもの食事に追加！  
この時期オススメ料理



出産後～

## 授乳期

出産や授乳には、たくさんのエネルギーが消費されます。

お母さんの食事の一部（主に脂肪・アルコール）は母乳に影響がありますが、基本的には自由な食事で構いません。

母乳はお母さんの血液から作られます。しっかり食べて産後疲れを予防しましょう。

いつもの食事に追加！  
この時期オススメ料理



ようさん  
葉酸は、身体の細胞などを作る大切な栄養素です。

- 妊娠初期 → 赤ちゃんの成長に大切な役割。貧血予防効果。
- 妊娠中～後期&成人期 → 貧血予防効果。認知症予防効果。

### 【葉酸サプリ】

効果的に葉酸が摂取でき、妊娠前～初期に勧められます。

赤ちゃんの成長にはたくさんの栄養が必要になるため、バランスのよい食事と併用してくださいね。

## 葉酸



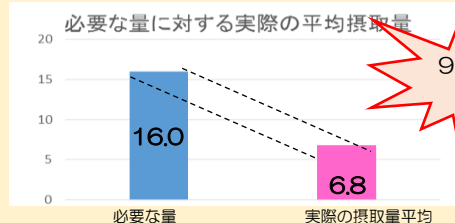
## 鉄

妊娠すると、赤ちゃんの成長のために、お母さんの血液の量が増え、今まで以上に鉄が必要になり、中～後期に特に必要になります。

### 【神川町の状況】

「妊娠中、貧血予防のための食事に気を付けている方」は16.7%という結果に…（2019 神川町健康増進計画より）皆で気を付けていけるといいですね。

妊婦さん（中～後期）が1日に必要な鉄の量



9.2mgの不足

貧血（予備軍含む）は、だるさ・疲れやすさの原因になります。お母さんと赤ちゃんの健康のために、鉄を含む食事を意識しましょう。

▼鉄が補給できる食品紹介中▼



## 栄養バランス

## 1食当たりの目安【ごはん・メインのおかず・やさしい】

1食あたりに食べる目安量を手のひらで表しました。食べる人自身の手を使って考えましょう。幼児から高齢者まで、同じ方法で簡単に栄養管理が出来ます！

ごはん  
(主食)



米・パン・麺類・芋類  
炭水化物を多く含む  
手のひら2つつ分（お茶碗1つつ分）

主にエネルギーのもとになる

メインのおかず  
(主菜)



肉・魚・卵・豆・豆製品  
たんぱく質・鉄を多く含む  
手のひら1つつ分

主に体（筋肉・血）を作るもとになる

やさしい  
(野菜)



野菜・海藻・キノコ類  
ビタミン・鉄を多く含む  
手のひら2つつ分（生で）

主に体の調子を整える  
ex)美容効果、貧血予防  
足のつり予防



バランスを意識して食べると、鉄や葉酸の補給、過食の予防につながります◎  
※つわりなどで食べられない時はこのとおりではありません。

# 赤ちゃんにとっても、ママにとっても負担のない体重にするために

妊娠中の体重は、増えなくても、増やしすぎても赤ちゃん和妈妈に負担がかかります。様々な工夫で「ちょうどいい増やし方」を目指しましょう。

## ちょうどいい増やし方（目安）

食事の量、体重の増やし方などについては個人差がありますので、主治医の指示に従ってください。

妊娠前の BMI	18.5 未満	18.5～25.0 未満	25.0 以上
推奨体重増加量	9～12kg	7～12kg	個別対応
一週間当たりの推奨体重増加量	0.3～0.5kg	0.3～0.5kg	個別対応

### ★BMI（体格指数）の計算方法

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2 = \text{BMI}$$

体重増加量が少なすぎると…

体重増加量が多すぎると…

貧血、早産、赤ちゃんの低体重などのリスクが高まります。

【ヒント】1日3食しっかり食べましょう。一度にたくさん食べられない時は、少しずつを複数回にしたり、おやつ（捕食）を摂ることもよいですね。

♡ おやつ（捕食）の選び方 ♡  
「おかし」ではなく、「軽食」と考えると、栄養価がよくなります。食事の補足と考えてみてくださいね。

プリン1個 OR アモンドチョコ8粒 OR ハタクッキー 3枚

上記のお菓子とおにぎり1個は、ほぼ同じカロリーです。（栄養価も腹持ちも、断然おにぎりが◎）

妊娠高血圧症候群・糖尿病、腰痛などのリスクが高まります。

【ヒント】食事はうす味を意識しましょう。濃い味付けはごはんの量が増えたり、のどが渇いて水分を摂りすぎることによるむくみにつながります。ゆっくりよく噛むこともポイントです。

## なんとなくお腹が空くときに

### レンジだけ！混ぜるだけ！ プラス1品レシピ（各2～3人分）

※ 栄養価は3人分として計算

【鉄が摂れちゃう&減塩】

#### ごちそうおにぎり

1人当たり栄養価  
エネルギー279kcal 鉄 4.5g

- A
- ご飯 1合分
  - プロセスチーズ 30g
  - あさり水煮缶 1/3缶
  - すりごま 大さじ1
  - 干さくらえび 10g
  - 海苔または大葉 適量



- ① チーズは食べやすいように小さくちぎる。温かいごはんは、Aの材料をすべて加え、切るように混ぜ合わせる。
  - ② おにぎり型ににごり、海苔で包む。
- ★ たくさんの具材をゴロゴロ入れて、おにぎり1つで栄養満点にしちゃいましょう！

【葉酸が摂れちゃう&減塩】

#### レンジで！野菜のごまみそ和え

1人当たり栄養価  
エネルギー38kcal 葉酸 105μg

- ブロッコリー 1/2房（150g）
- みそ 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- すりごま 小さじ2



- ① ブロッコリーを小房に分け、耐熱容器にラップをかけ、600Wレンジで2分ほど加熱する。
  - ② 調味料を練り合わせ、軽く水けをきった①と和える。
- ★ ポリ袋（耐熱）で袋ごとレンジ&調味もできます。小松菜、にんじん…等、他の野菜でも試してみてくださいね。

【よく噛む&便秘予防】

#### 水洗いだけ！切干大根サラダ

1人当たり栄養価  
エネルギー115kcal 食物繊維 2.2g

- 切干大根 30g
- きゅうり 1/2本
- ツナ缶 1缶
- マヨネーズ 小さじ2
- めんつゆ（3倍）小さじ1



- ① 切干大根は水洗いし、ざるにあげておく。きゅうりはせん切りにする。ツナ缶の油は切っておく。
  - ② ①とその他の材料を混ぜ、よく和える。
- ★ 切干大根は下茹でせず使えます。噛み応えがあって満足感◎。他の野菜や味付けで、アレンジしてみてくださいね。

## 妊婦さんに気を付けてほしい食品

- ◆ 食中毒の恐れ（妊娠時は免疫力が低下しています）
  - ・ 加熱殺菌していないチーズ（プロセスチーズはOK）
  - ・ 生ハム、スモークサーモン等の生肉や生魚
  - 冷蔵庫を過信せず、購入したら早めに食べましょう。

- ◆ 水銀が赤ちゃんに影響を与える恐れ
  - ・ 体の大きな海の魚（ミナミマグロ、本マグロ）
  - 食物連鎖の上位にいる魚は水銀を多く含みます。頻りに食べないようにしましょう。

詳細は下記リンクをご覧ください



（厚生労働省ホームページ）

## いつもの生活でちょこっとチャレンジ

- ◆ 適度に体を動かす  
10分だけでも体を動かすとストレス解消にもなります！

