

3. 妊娠中に特に摂りたい栄養素って何があるの？

食材によって、食べ物に含まれた栄養素を体に取り込む吸収率が異なります。栄養素別のおすすめ食材と吸収率アップの方法をご紹介します！

貧血の予防！「鉄」



牛もも 80g
2.2mg



さば 70g
1.7mg



ほうれん草 70g
1.4mg



木綿豆腐 150g
1.4mg



卵 M サイズ 1 個
0.9mg

吸収率
UP!



ビタミンC

果物

イモ類



鉄を含む食品として肉や魚が知られていますが、緑の濃い野菜や大豆製品にも含まれています。ビタミンCが豊富なイモ類や、果物を一緒にとりいれると吸収率が高まります。

★妊婦に必要とされる量 13.5mg~16.0mg

骨・歯をつくる&強く！「カルシウム」

牛乳 1 杯飲むだけで 1 日に必要なカルシウムの量の 1/3 をとれます。骨ごと食べられる魚や緑の濃い野菜を使った料理など様々な食材からもカルシウムはとれます。ビタミンDを含む食品と組み合わせることで吸収率が高まります。★妊婦に必要とされる量 550mg~650mg



牛乳 1 杯
231mg

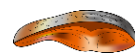


ヨーグルト 1 カップ
120mg

吸収率
UP!



ビタミンD



鮭、サバ、サンマなどの魚類

キクラゲ、干し椎茸などのきのこ類



ししゃも 2 尾
144mg



高野豆腐 1 枚
126mg



小松菜 1/4 束
119mg

★ビタミンDは体内で作ることもできる栄養素ですが、そのためには適度な日光を浴びることが必要です。

妊娠前～妊娠初期だけじゃない！「葉酸」

妊娠前から初期に特に摂りたい栄養とされ、必要に応じてサプリメントも活用します。妊娠中期以降もほうれん草を使ったおかずや納豆など葉酸が含まれる食材を取り入れることで、生活習慣病を予防する効果が期待できます。



ほうれん草



アスパラ



ブロッコリー



納豆



いちご