

# ママと赤ちゃんのための食事

## 1. 妊娠中の体重管理はなぜ必要なの？



体重増加は多すぎても少なすぎてもママと赤ちゃんの体に影響を与えることがあるため、注意が必要です。望ましいとされる体重増加量は、妊娠前の体格を基準に設定されています。定期的に体重を確認していますか？疾患をお持ちの方は、医師などの助言を受けましょう。

体重管理のための食事の選び方で悩んだり、妊娠中の食生活について疑問に思った際は、お気軽に甲府市母子保健課 食育係（☎055-242-8301）へご相談ください。

## 2. 妊娠中って何をどれだけ食べればいいの？

「主食」・「主菜」・「副菜」をそろえてバランスよく食べることが大切です。妊娠中に限ったことではなく、ご自身と家族のこれからの健康のためにも、出産後の食事でも心がけましょう。

### ① バランスのいい食事って？

**主食** ～ご飯を中心にしっかりと～

ご飯、パン、麺類などを指し、エネルギー源になります。ご飯は色々なおかずと調和するので、主菜・副菜を揃えやすくなります。

**副菜** ～主食の次にたっぷり～

野菜やきのこ、海藻類を使ったおかずです。ビタミンや食物繊維、葉酸等の摂取に繋がります。

**主菜** ～脂質を控えて適量を～

肉、魚、卵、大豆類を使ったおかず。たんぱく質や脂質、鉄分、脂溶性ビタミン等の摂取源になります。

### ★汁物・スープ


- 野菜などを入れて具だくさんにすると、不足しがちな食品や栄養素を補うことができます。また、具材のうまみも出て飲む汁の量も減るため塩分量が少なくなります。
- 薄味の汁物でも1日1杯までにしましょう。

★主食・主菜・副菜は別々のお皿でなくても、組み合わせることができます！



② 1日に必要な食事量って？

妊娠週数が進むと、1日に必要なエネルギーや栄養素が増えていきます。朝・昼・夕の3回の食事が食生活の基本になりますが、3回だけではとりきれないときは、間食も含めて栄養を補うとよいです。ご自身の普段の食事を振り返ってみましょう。

	毎食とりたいもの			1日1回とりたいもの	
	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物
非妊娠時 ・ 妊娠初期	ごはん・麺類 両手に載る量 ×3食	肉・魚・卵・ 大豆製品を 使ったおかず 片手に載る量 ×3食	野菜・海藻・ きのこを 使ったおかず 小鉢5皿	牛乳なら コップ1杯 	みかん1個と りんご1/2個 など (約200g)

★食事量はママの体重、赤ちゃんの発育の経過を確認し、医師などの助言を受けましょう。

妊娠中期	—	卵(1個) or 納豆(1パック)	ほうれん草の お浸しなど 小鉢1皿	—	ぶどう1/2房 など
妊娠後期	おにぎり1個	or 豆腐(1パック)		ヨーグルト 1カップ	

妊娠段階に合わせてプラス！

★更に詳しい内容は、甲府市「食育・栄養」ページや、「妊産婦のための食事バランスガイド」で検索！

★普段の1日の食事を記入してみましょう！

		主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物
妊娠 —期	朝					
	昼					
	夜					

空欄になった品目は普段の食事でするように心がけましょう！

### 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  
2.0mg



塩さば 80g  
1.6mg



ほうれん草 70g  
1.4mg



木綿豆腐 150g  
2.3mg



卵 Mサイズ 1 個  
0.8mg

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

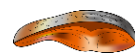


ヨーグルト 1 カップ  
120mg

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  
140mg



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とりたい栄養とされ、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

## 4. 妊娠中は食事のとり方にも注意が必要なの？

赤ちゃんとお母さんのからだの安全を守るために大切なことを考えてみましょう！

### 妊娠中に注意が必要な食中毒菌があるの？

妊娠中に注意が必要な**リステリア菌**という食中毒菌があります。野菜や果物は十分に洗浄し、肉や魚は十分に加熱するなど、食材の取り扱いに注意しましょう。



★避けた方がよいリステリア食中毒原因食品

ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモン

### 「魚」を食べるときに注意することって？

魚はからだに良いものですが、妊娠中は**魚の種類と量に注意が必要**です。魚には食物連鎖によって**水銀がとりこまれる**ため、偏った食べ方をすることで、お腹の中の赤ちゃんに影響を与える可能性が指摘されています。キンメダイやメカジキなどは週に80g程度に留めるなど、魚の種類と量を考えて食べる必要があります。**ツナ缶、サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、カツオ、ブリ**などは特に注意が必要ではないとされています。



★妊産婦の食中毒、魚については、厚生労働省のホームページにも掲載されています。

検索 「魚介類に含まれる水銀について」、「リステリア菌による食中毒」

### 食塩摂取を控える理由は？

過剰な食塩の摂取は、**むくみや高血圧の原因**になります。妊娠週数が進むと必要となる食事の量が増えますが、**食塩摂取目標量は変わりません**。妊娠中は、おなかの赤ちゃんが大きくなるにつれて全身の血液量やホルモンの分泌が増加し、むくみや高血圧といった症状が出やすくなるため、**普段よりも薄味**にすることを心がけましょう。

★1日の食塩摂取目標量・・・6.5g（男性は7.5g）（「日本人の食事摂取基準」2020年版）

＜食塩1g分の調味料は…＞

塩 小さじ 1/6

薄口しょうゆ 小さじ 1

顆粒和風だし 小さじ 1

中濃ソース 大さじ 1 強

淡色辛みそ 大さじ 1/2

＜料理に含まれる食塩量は…＞

カップめん[1つ] / インスタントラーメン[1袋] 5.5g

かつ丼 4.5g

カレーライス 3.3g

梅干し [1個 10g] 2.2g

たくあん[2切れ 20g] 0.9g

## 食塩摂取を減らすポイント

① 塩分を抑えた製品の利用



or



選ぶなら減塩！

② 塩やしょうゆの量を加減して、**香りのある食材**を活用する。

＜香味野菜＞しそ、ねぎ、しょうが、にんにく、みつば、パセリなど

＜香辛料＞カレー粉、こしょうなど

＜酸味＞酢、レモン、ゆず、すだちなど



★注意！  
使用量**多**  
食塩摂取**増**

③ **天然だしのうまみ**を活用して、調味料を減らす。

＜昆布だしのとり方＞

1. 昆布を2～3 cmに切り、1カップ（200 cc）の水に30分以上つける。

2. 鍋を火にかけて、沸騰する直前に昆布をとりだして完成。

離乳食作りでも大活躍！



④ しょうゆやソースは、×食べ物にかける → ○**小皿に入れて食物につける**



⑤ ラーメンの**汁は残す！** 食塩摂取量は全量飲むと5～7 g程度（ほとんど1日分）になります。

## 間食って何を食べればいいの？

間食には、朝・昼・夕の3食だけでは摂取できない栄養素を補う、気分転換といった役割があります。果物や乳製品を間食にすると手軽に栄養補給もできます。つわりで思うように食事をとることが難しいときは間食を取り入れて、何回かに分けて食事をするとういでしょう。

ただし、妊娠すると胎盤などの影響で妊娠前よりも血糖値が上がりやすくなるので、お菓子などの甘いものをとりすぎないように注意が必要です。また、炭酸飲料やジュースにも砂糖が多く含まれています。ご家族みなさんで飲み物の選び方に気を付けましょう。

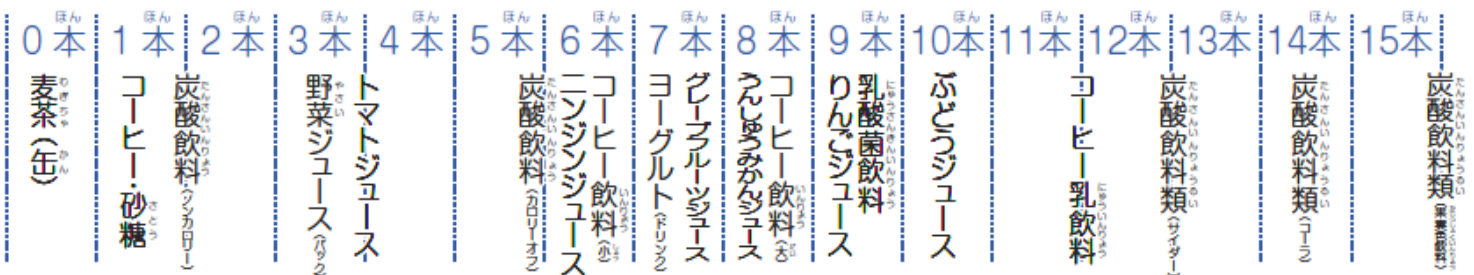


## スティックシュガー何本分？（清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示）

スティックシュガー1本=3g

少

多





便秘でお困りの方へ・・・

妊娠するとホルモンの作用で腸の働きが弱くなり、また、腸が子宮で圧迫されるので便秘になりやすくなります。普段の食事に次の食品が不足していれば、取り入れましょう。

- ★食物繊維が豊富に含まれる食品（野菜類・イモ類・海藻・果物類・豆・大豆製品）
- ★乳酸菌、有機酸を含む食品（ヨーグルト・乳酸菌飲料・果物）

適度な運動や規則的な排便習慣、リラックスできる生活習慣も大切です。冷えから便秘になることもあるので、温かいスープに野菜や豆などを具材として取り入れるのもいいでしょう。



妊娠届出時にピンクの袋に入れてお渡ししている、「マタニティ食事レッスン」にも参考になる情報と、妊娠期の食事の一例とレシピが載っています！

甲府市ホームページの「食育・栄養」のページにも食事に関する情報が載っているので、ぜひご覧ください！



## 5. 産後の食事はどうすればいい？

特別な食事は必要ありません。産前産後問わず、生涯にわたってバランスの良い食事が基本になります。ただし、母乳による育児をお考えの場合は、妊娠後期と同じくらいの食事量を維持して、母乳を作るために必要なエネルギーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルを体にとり入れる必要があります。また、妊娠後期と同様に鉄やカルシウムは不足しがちなので、積極的にとりましょう。



- ★バランス？食事量？ → **2. 妊娠中って何をどれだけ食べればいいのか？**
- ★鉄が多い食品？ → **3. 妊娠中に特に摂りたい～** →貧血の予防！「鉄」
- ★カルシウムが多い食品？ → " →骨・歯をつくる&強く！「カルシウム」

妊娠中の食生活は、お母さんとおなかの赤ちゃんの健康に影響を与えるだけでなく、産後の母乳の分泌にも関わります。また、ご自身とご家族の健康な体作りも普段の食生活がカギになります。

これからもご家族と一緒に・・・

たのし食 おいし食 バランスよ食

お問合せは甲府市母子保健課 食育係（☎055-242-8301）まで

