

妊娠中の栄養と食事



おなかの赤ちゃんが元気に育つため、そしてママの健康維持のためにも妊娠中の食事はとても大切です。質の良いバランスの取れた食事を1日3回、規則正しくとるようにし、間食は控えめにしましょう。妊娠中はホルモンバランスの変化や赤ちゃんが大きくなることからママの体に様々な変化が現れるため、食事のとり方を工夫しましょう。



妊娠中の気がかりを食事でカバー

貧血

妊娠中は血液循環が増えるので、妊娠していないときよりも鉄分が多く必要になります。鉄分が不足すると鉄欠乏貧血になります。



鉄分を多く含む食品（卵、あさり、レバーなど）をとりましょう。タンパク質、ビタミンCと組み合わせて食べると鉄分の吸収が良くなります。

妊娠高血圧症候群

高血圧、たんぱく尿が主な症状です。むくみが伴うこともあります。重症になると危険なので妊娠初期から予防に努めましょう。



減塩を心がけましょう。魚や肉の加工食品や漬物、佃煮は塩分が多いので控えましょう。酢や柑橘類、香辛料、香味野菜などの風味の良い食品を使うと調味料の量を減らしてもおいしく食べられます。

肥満

妊娠中は皮下脂肪を蓄え太りやすくなります。体重の増えすぎは妊娠高血圧症候群や難産、産後の肥満につながる可能性があります。



塩分、糖分を多く含むスナック菓子や動物性脂肪のとりすぎに注意が必要です。ゆっくりよく噛んで食べると満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

便秘

妊娠中は子宮が大きくなって腸が圧迫されることや、ホルモンの関係で便秘になりやすくなります。



適度に水分をとりましょう。野菜、海藻類、穀類、豆製品など食物繊維を多く含む食品やヨーグルト、牛乳などの乳製品をとるようにしましょう。

つわりの時の工夫

つわりの時期は栄養のバランスや食事の回数を気にするよりは、食べられるものを少しずつでも食べるようにしましょう。冷たく口当たりの良いもの（ヨーグルト、プリン等）や酸味のあるもの（柑橘類、酢の物）は比較的食べやすく感じる人が多い食品です。水分を受け付けられない場合は脱水となる可能性もあるため、かかりつけ医に相談しましょう。

問い合わせ：志免町役場 健康課（092-935-1473）