

「妊婦さん」と「これから妊娠する人」に必要な栄養素

栄養ミニ新聞

「妊娠した!」と分かるのは、早くて5週前後です。その頃から赤ちゃんの各器官の形成が始まります。妊娠してからの食生活も大切ですが、妊娠前から体作りをしておきましょう

① 3食規則正しく!
食事を抜いていませんか?
色々なものを食べましょう

② 赤ちゃんのために
食事は2倍?

③ 摂ってますか?
「葉酸」

④ カルシウムは
妊娠前にしっかりと

⑤ 魚や肉は
まんべんなく

⑥ 体重は増えたら怒られる?
スリムなママが素敵?!

つわりや他の病気を合併している場合は、
医師・栄養士などにご相談ください

① 3食規則正しく! 食事抜いていませんか? 色々食べよう

カロリーはとれても、1日2食で他の栄養素はまかなえません
パンだけ、パスタだけなど単品にならないように



② 妊娠中に必要なカロリーは?

20代女性は通常 1950kcal 必要ですが...

初期(16週まで) → 通常 + 50kcal / 日 (例: バナナ 1/2本相当)

中期(16~28週) → 通常 + 250kcal / 日 (例: 肉まん 1個相当)

後期(28週以降) → 通常 + 450kcal / 日 (例: 寿司 8貫分相当)

いかがでしょうか? 倍は食べすぎです



③ 葉酸(ビタミン)について

葉酸を適量摂取することで胎児の「神経管閉鎖障害」という奇形の発症リスクを低下することが出来ると言われてます

字の通り、葉っぱに多いビタミンですが緑黄色野菜・果物・豆類・穀類・お茶などに含まれます。妊婦さんは通常時の倍も葉酸が必要と言われてますので、厚生労働省も妊娠前から葉酸のサプリメント(1日0.4mg)をとることを奨めています。ただし、ビタミンAなどは過剰症を生じやすく催奇形性があるので、マルチビタミンではなく葉酸だけのサプリメントにしましょう



④ カルシウムは妊娠前にしっかりと

牛乳や乳製品のほか、緑黄色野菜や大豆、大豆製品、小魚、海藻類にも多く含まれてますので、意識して摂りましょう。ただし、摂りすぎは尿路結石を起こす可能性があるので注意が必要です



⑤ 魚や肉はまんべんなく

魚には良質の油が含まれます。肉には良質の鉄分が含まれます。どちらかだけに偏らず、また魚は水銀を蓄積していると言われてるので、同じ種類のものばかり食べないようにしましょう



⑥ 体重は増えたら怒られる?

妊娠中は、体重が増え過ぎ・増えなさすぎどちらも問題となります。妊娠前の体重により異なりますが、妊娠期間を通して7~12kgの増加が適正と言われています。また、1週間に0.3~0.5kgの体重増加が適正です



公立甲賀病院 栄養管理課

