

妊娠中の食事のポイント

西宮市

妊娠中の食事はママの健康だけでなく、おなかの赤ちゃんが元気に育つために大切なものです。この機会に、家族の健康につながる食生活のポイントを見直しましょう。



西宮市食育・健康づくりマスコット「みやちゃん」

ステップ1

主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな食材を選びましょう。

- 主食** …ごはん、パン、麺類など →主に体のエネルギー源になる
- 主菜** …魚、肉、卵、大豆・大豆製品など →主に体を作るもとになる
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻類など →主に体の調子を整える

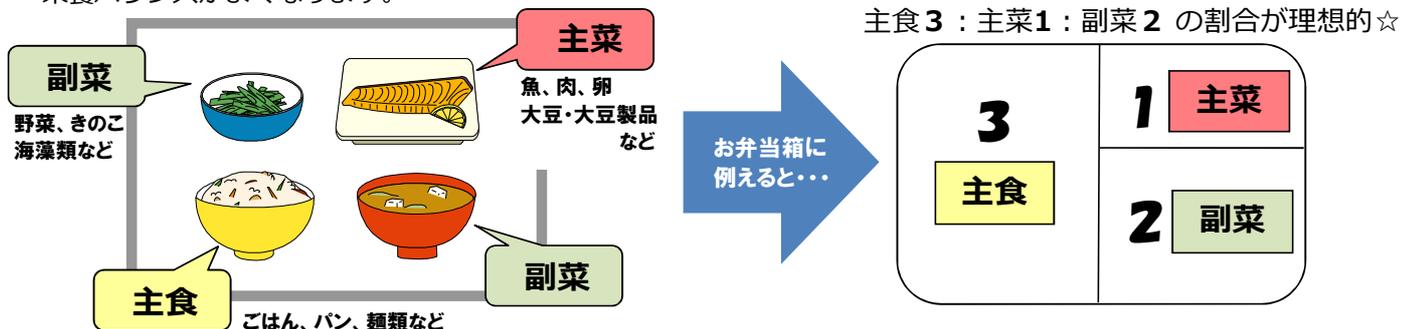


- こんなときは…
- つわりの時期は、無理せずに食欲の出る食事を食べたい時にとりましょう。
 - 妊娠週数が進むにつれて大きくなった子宮に、胃が圧迫されて思うように食べられない時は、食事の回数を増やしてとりましょう。

ステップ2

「主食」はしっかり「副菜」はたっぷり、「主菜」は適量に。

「赤ちゃんの分もしっかり食べよう!」と主菜を増やすと、脂質や塩分も一緒にたくさんとってしまいがちです。「主食」を中心に「副菜」「主菜」を組み合わせ、一日のどこかで“牛乳・乳製品”と“果物”を加えると、栄養バランスがよくなります。



不足しがちな栄養素

～妊娠中だけでなく普段から意識して摂りましょう～

鉄

おなかの赤ちゃんへ栄養を送るために、たくさんの血液が必要です。鉄は、血液をつくる大事な栄養素です。

《鉄を多く含む食べ物》

レバー(※)、赤身肉、いわし・かつお、あさり・しじみ、大豆製品、ほうれん草・小松菜、ひじき など

(※)妊娠初期の方は、ビタミンAを豊富に含むレバーやうなぎ、健康食品やサプリメントを継続して多量に食べないよう気をつけましょう。

カルシウム

おなかの赤ちゃんと、ママの体のためにも必要な骨や歯をつくる大切な栄養素です。

《カルシウムを多く含む食べ物》

牛乳・乳製品、小魚、海藻類、大豆製品、小松菜・チンゲン菜、切り干し大根 など

塩分の摂りすぎに注意!

『妊娠高血圧症候群』の予防のためにも塩分の摂りすぎに注意しましょう。

“調味料”だけでなく“加工食品”の中にも意外と多く含まれています。

《加工食品例》

ちくわ・かまぼこ、干物、ウインナー、ハム など

【食事に関するお問い合わせ先】

西宮市保健所 地域保健課

中央保健福祉センター:0798-35-3310

鳴尾保健福祉センター:0798-42-6630

北口保健福祉センター:0798-64-5097

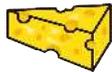
妊娠中は気を付けたい食品 Q&A

Q：妊娠中に避けたほうがよい食べ物はありますか？

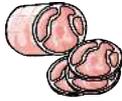
A：妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌、サルモネラ菌等の食中毒菌に感染しやすくなるため、以下の完全に火の通っていない加工食品や生ものは避けましょう。

肉類を生又は加熱不十分な状態で食べた場合にもトキソプラズマ症※に感染することがあるので、中心までしっかり加熱してください。

ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないもの)



生ハム



ローストビーフなどの

十分火の通っていない肉や生肉



刺身や寿司などの生魚



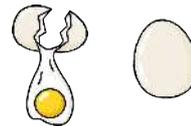
肉や魚のパテ



スモークサーモン



生卵



※トキソプラズマ症とは…妊娠中に胎盤を経て胎児が感染すると、流産や死産を引き起こす原因となったり、脳や眼の障害が生じる場合があります。また、猫の糞も感染源としてあげられるので注意が必要です。

Q：魚には水銀が含まれていると聞きました。妊娠中は食べない方がいいのでしょうか？

A：メチル水銀は、魚種によって含有量が異なります。多いとされるマグロやキンメダイ、メカジキも、通常一食で食べる分量を週1回食べる分には問題ありません。

魚は、良質なたんぱく質や、DHA、EPAを多く含み、またカルシウムなどの摂取源で健康的な食生活を営む上で重要な食材です。健康的な食生活のためにバランスよく食べましょう。

参考

・厚生労働省HP 妊娠中と産後の食事について

リーフレット『食べ物について知っておいてほしいこと』『お魚について知っておいてほしいこと』

・内閣府 食品安全委員会HP