

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



## 妊婦さんもおなかの赤ちゃんも栄養いっぱい！体元気！！



今回は、妊娠中の食生活のことについてお伝えいたします。

妊娠中は、つわりや貧血、便秘等、辛い思いをされる方もおられますが、おなかの赤ちゃんがすくすく育つためには、お母さんの食事がとても大切です。お母さんが栄養不足だと、赤ちゃんも栄養が不足します。これまでは朝ごはんを食べていなかった、食事バランスなんて気にしていなかった、という方も、食生活を見直すチャンスです☆

### 1 朝ごはんを食べよう！

一日の始まりに食事をすることで、寝起きに脳と体が活動を開始し、代謝や消化吸収のリズムが整います。お母さんが毎日を快適にスタートすることで、赤ちゃんにも十分な栄養が行き渡り、おなかの中で気持ちよく過ごせます。食事のバランスは『主食+主菜（たんぱく質のおかず）+副菜（野菜のおかず）』を基本に♪



### 2 貧血予防の食事

赤ちゃんに必要な血液成分を送るため、妊娠中は貧血になりやすくなります。貧血が悪化すると赤ちゃんに十分な酸素や栄養が行きわたらなくなってしまいます。卵、肉類、レバー、魚介類、大豆製品、緑黄色野菜、果物、海藻（ひじき）などに鉄分が多く含まれています。更に、鉄分は良質のたんぱく質やビタミンCと一緒にとることで体内への吸収が良くなります！

### 3 葉酸をとろう！

妊娠初期に積極的に摂取すると、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症リスク低減につながります。貧血予防にも効果あり！緑黄色野菜（ほうれん草、ブロッコリー等）、いちご、オレンジ、納豆等に多く含まれています。※神経管閉鎖障害：脳や脊髄のもととなる神経管がうまく形成されないことに起因して起こる赤ちゃんの障害

### 4 お母さんの便秘予防のために

食物繊維の多い食べ物（おから、大豆、ひじき、干しいたけ等）や乳酸菌（ヨーグルト等）をとりましょう。水分補給も忘れずに。



妊婦さんの食事については、

厚生労働省『妊産婦のための食生活指針』にも掲載されています。<http://www.mhlw.go.jp/>



高知市の妊娠・出産・子育て情報

●こうちし子育てガイドばむ

●母子保健課  
子育て世代包括支援センター

保健師	あなたのお住いの地区担当の保健師がいます。妊娠・出産・育児・発達に関する悩みや、保護者の方の身体や心の健康に関する相談にも様々な職種の職員が応じています。
栄養士	
歯科衛生士	
母子保健 コーディネーター	