

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



若い女性の「やせ」は、早産や低出生体重などのリスクを高めることが報告されています。若い女性は朝食の欠食割合が高いほか、エネルギー摂取量も少なく、低体重（やせ）の割合が高いという現状があります。また、受胎前後に重要な葉酸の主な供給源である野菜の摂取量も、20歳代でもっとも少なく、野菜を1日に350g以上摂っている人の割合は20%を下回っています。

## ◇◇妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針◇◇◇

～妊娠前から、健康なからだづくりを～

お母さんの成長と赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠前からの身体づくりが大切です。依然として若い世代の「やせ」が多いことなどの課題を受けて、10項目の指針が国から示されました。ぜひ妊娠前からしっかりと食事をとることを意識しましょう。

- 妊娠前から、バランスの良い食事をしっかりととりましょう
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- 「主菜」を組み合わせたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスの良い食生活の中で
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、  
周囲のあたたかいサポートから



妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～解説要領 令和3年3月厚生労働省参照

- ご相談は「親子サポートステーション」までどうぞ
- ※R7.4.1 子育て世代包括支援センターから名前が変わりました。
- 親子サポートステーション(母子保健課内): 855-7795
  - 東部親子サポートステーション: 882-0035
  - 西部親子サポートステーション: 843-0415
  - 北部親子サポートステーション: 820-1025

