

わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



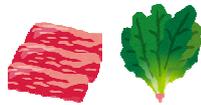
知っておきたい、妊娠中の栄養のこと



今回は、妊娠中の食生活で積極的にとりたい栄養素のことについてお伝えします。

妊娠中のお母さんの食事は、赤ちゃんがスクスクと元気に育つために、また、お母さんの健康維持のためにも大切です。

積極的にとりたい栄養素



鉄

妊娠が進むにつれて、必要となる血液量は増えます。そのため、貯蔵鉄が不足して、鉄欠乏性貧血になりやすくなります。

出産時の異常出血等の予防や、産後の体力回復や母乳分泌のためにも、しっかりと摂取したいものです。

多く含む食品 肉・レバー・卵など

吸収率アップのポイント！

野菜やかんきつ類などの果物に多く含まれるビタミン C と一緒にとる。

葉酸

胎児の発育に欠かせない重要なビタミンです。特に妊娠前から妊娠初期にかけて葉酸を摂取することで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症リスクを下げるといわれています。

この時期は、サプリメントを活用するのもよいでしょう。

多く含む食品 野菜・豆類など



カルシウム

歯や骨を形成する大切なミネラルです。妊娠すると、妊娠前よりは吸収率が高くなりますが、妊娠前から不足している人が多いので、意識してとるようにしましょう。

多く含む食品 牛乳・乳製品・小魚など

吸収率アップのポイント！

きのこ類やサンマ、サケなどに多く含まれるビタミン D と一緒にとる。



妊娠、そして出産は人生にとって大きなドラマです。からだをいたわり、おなかの赤ちゃんに配慮をしながら、充実した毎日を過ごしましょう。

これまで、食事のバランスを考えたことがなかった方や朝食を食べていなかったという方も、あなたと赤ちゃん、そして、ご家族全員の生涯の健康につながる食生活の基礎作りを、今日から始めてみませんか。