

高知市 パパママ教室 動画

適切な
食事の
ポイント

妊娠中の 食生活



妊娠中の栄養について

妊娠中の食生活は、特に大切になります。

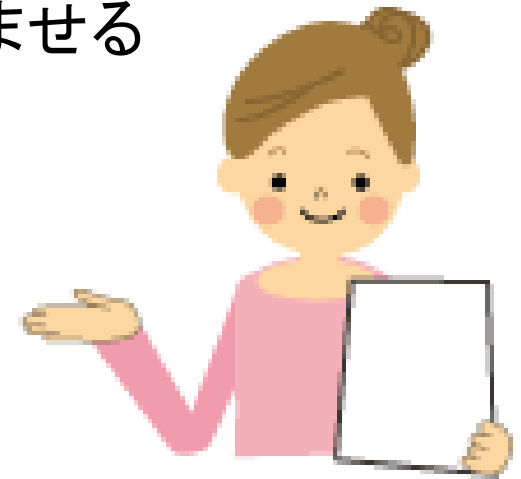
お産や、お産後の授乳に向けた
身体作りの土台になります。

そして、お母さんの食習慣が
そのまま赤ちゃんの食習慣の影響へ。

“赤ちゃんの健康を支える”という意味でも、
妊娠中は適切な食生活を送ることを
意識してみませんか？

こんな食生活をしていませんか？

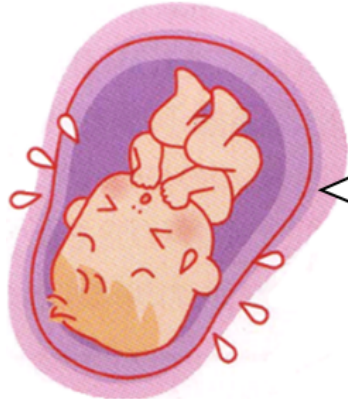
- 1日3食食べていない
- パンと飲み物だけで食事を済ませることが多い
または時々ある
- 毎回おかずの品数が0~1品
- パスタやラーメンなどの単品で食事を済ませる
- 毎日間食をしている
- 毎日野菜を食べていない
- 清涼飲料水や甘い飲み物をよく飲む
- 朝食を食べない



チェックが多いと、低栄養かもしれません！

不適切な体重管理には **注意**

妊娠中の低栄養だと…………。



妊娠中の極端な食事量は
・貧血, 早産, 低出生体重分娩
・子どもの将来の
生活習慣病発症の原因に

妊娠中の過栄養だと…………。

体重の増えすぎは

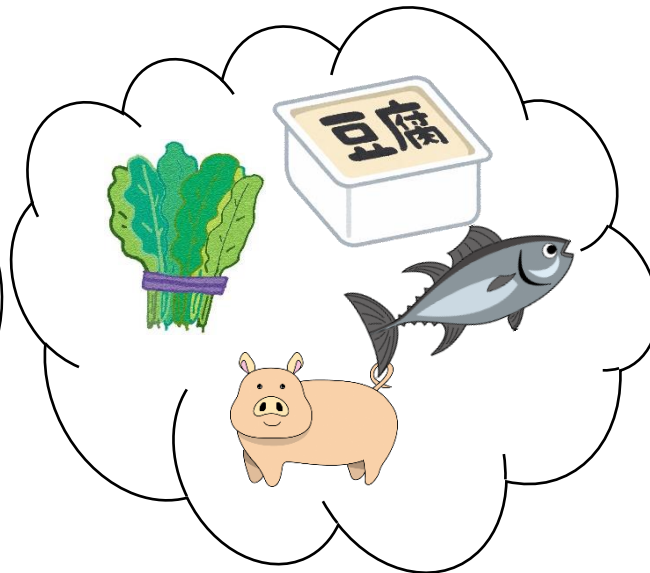
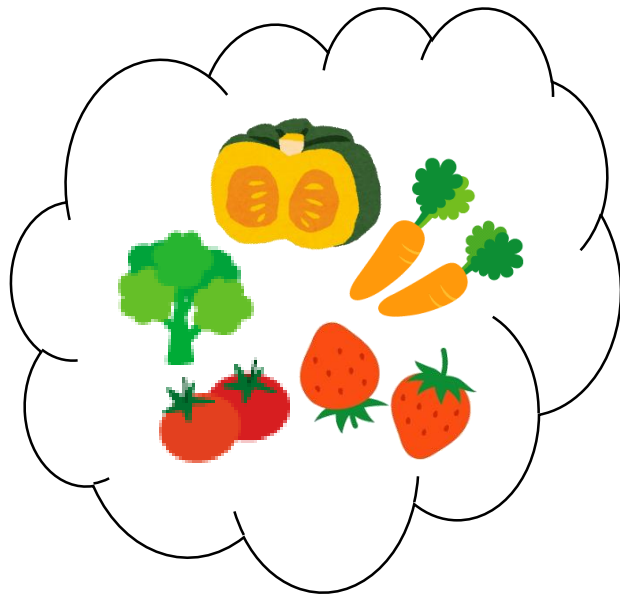
- ・ 妊娠高血圧症候群
- ・ 妊娠糖尿病
- ・ 分娩時の出血過多, 難産などの原因に…。



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しましょう。

赤ちゃん自身と胎盤や羊水の分、お母さんの子宮などの増大分や血液量の増加分で、妊娠中は体重が増えます。妊娠して体重が増えるのは、赤ちゃんを育てていくために自然なことであり、大切なことになります。

また、妊娠中は【葉酸・鉄・カルシウム】を意識的に摂りましょう。





適切な食事のポイント



- ① 1日3食の食事を取りましょう
→ 1食でも欠食してしまうと、栄養不足になってしまいます。
- ② 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
→ 意外に量が多くなります。必要量を摂るように心がけを。
- ③ 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷり
→ 1食2品、1日6品を目安に小鉢サイズの
野菜・きのこ・海藻などのおかずを取りましょう。
- ④ 体づくりの基礎となる「主菜」は適量を
→ 食べすぎに注意しましょう。
- ⑤ 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを
→ その他に、妊娠中に必要な3大栄養素として、
「葉酸」と「鉄」があります。