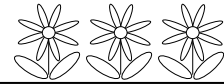


# 妊娠中の食生活



## 1. 妊娠中、体重の増え具合を気にしなければいけない理由って？

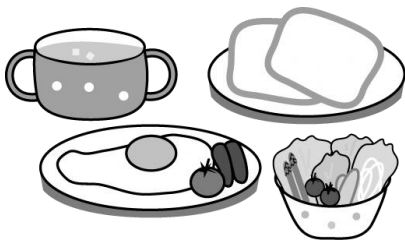


体重が増えすぎる！！ ⇒ 妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病のリスクが高くなります。発症すると、出産後も年齢とともに高血圧や糖尿病がおこりやすくなります。また、分娩時のトラブルも起きやすくなると言われています。

体重をセーブしすぎる… ⇒ ママ自身の体力低下につながります。早産や低出生体重児となるリスクが高まり、母乳分泌が低下することもあります。低出生体重児は、将来生活習慣病になるリスクが高まります。

食生活

### ☆ Point ☆

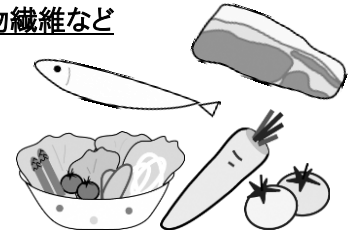


- ① 3食きちんと食べる。軽くすませたり、食事を抜くと、ついつい間食をしまいカロリーオーバーになります。
- ② 夕食の食事時間は夜8時までに。遅い時間に食べると同じ量でも脂肪として蓄えやすくなります。
- ③ 単品メニューや同じものを毎日食べるのではなく、いろいろ食べて栄養の偏りを防ぐ。
- ④ お菓子やジュースなどは「おまけ」程度に。1日200kcal程度に抑えましょう。

## 2. 気をつけたい栄養素はある？

### ◎妊娠中に増やしたい栄養素 ⇒ たんぱく質・鉄分・ビタミン類・食物繊維など

色の濃い野菜(緑黄色野菜)を食べる回数を増やす。  
日ごろ豆類を食べる機会が少ない人は意識して食べてみる。  
赤身の肉や青背の魚も取り入れる。  
便秘の人は、野菜・海草・きのこを食べる回数や量を増やす。

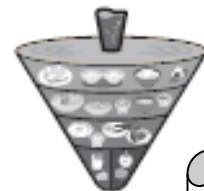


### ◎妊娠中に減らしたい栄養素 ⇒ 塩分

- 汁物(味噌汁など)は1日1回までに。
- レモンや酢など酸味のあるものやからしやわさびなど辛味のあるもの、ゆず・しそ・にんにくなど香りのよいものを取り入れると、味が薄くても食べやすくなります。
- しょうゆやドレッシングは「かける」ではなく「つける」ようにすると使用量が減ります。
- どれか1品はいつもの味付けで、あとは薄味にするなどで食事にメリハリをつけると無理なく減塩しやすいです。

## 3. 何をどれくらい食べればいいのか？

食事バランスガイドの“こま”を使うと、バランスのよい食事がわかります。内容を覚えるのは難しくても、表を冷蔵庫に貼って時々チェックしてみよう。



妊娠中の食事を難しく考えないで！！

今までの食事に少しプラスしたり、使う食材を変えるだけで今の時期に適した食事になります。バランスのよい食事は、赤ちゃんが生まれてからの離乳食や幼児食にも使えますし、家族みんなの健康にもつながります。ぜひこの機会にイメージをつかんで、楽しいマタニティ&育児ライフを！！



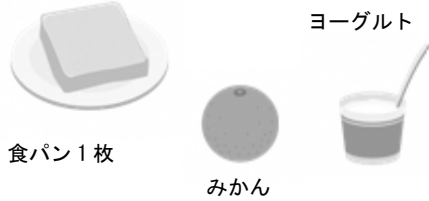
# 妊娠中の食生活

妊娠後期にいつもの食事をどう変える？

## 食生活

朝

これまでの食事



プラス！  
+

妊娠後期から授乳期には  
このように工夫を！



間食

スナック菓子や甘いお菓子

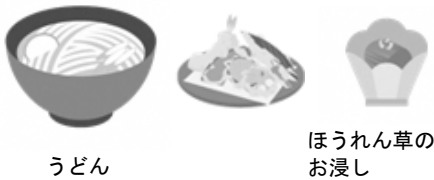


チェンジ！  
→



昼

えびとかぼちゃの  
天ぷら



→

量もバランスもOK！  
でも、うどんの汁は残して！

間食

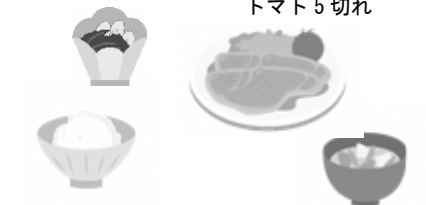


プラス！  
+



夕

きゅうりと  
わかめの酢の物  
豚のしょうが焼きと  
トマト5切れ



プラス！  
+

