

# ママのための食事

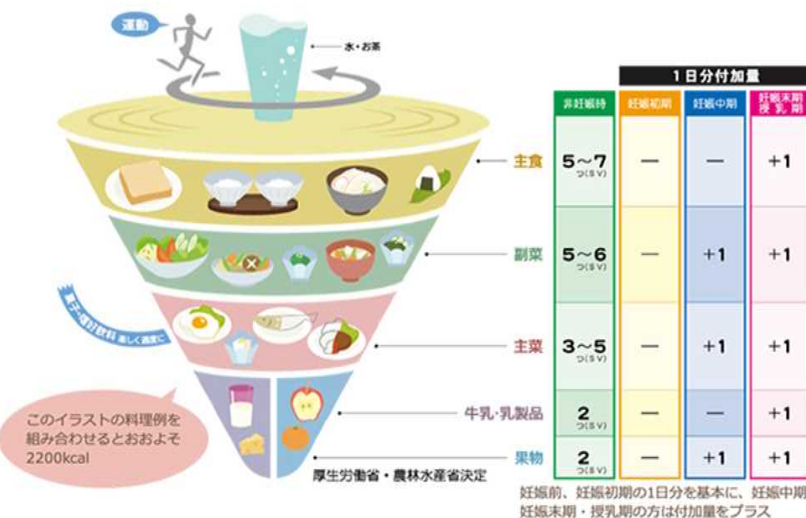


～はじめに～

妊娠・授乳期のママは、自身の健康と赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前より多くの栄養素の摂取が必要です。食事バランスガイドの目安量を参考に、妊娠・授乳期に応じた食事を無理なく続けましょう。

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかがわかる食事量の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマに例えてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

詳細は、厚生労働省ホームページ『妊産婦のための食事バランスガイド』をご覧ください(右二次元コード)。



出典：国立健康・栄養研究所

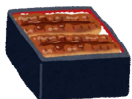
- ・「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ・不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷり
- ・「主菜」を組み合わせるとたんぱく質を十分に
- ・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に



# 摂りすぎに注意が必要な栄養素

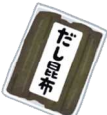
## 摂りすぎに注意が必要な栄養素や成分

ビタミンA



うなぎの蒲焼  
週に1回程度

ヨウ素



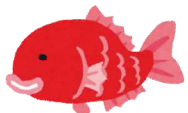
昆布だしには多く  
含まれるので気を  
付けましょう!!

ヒ素



ひじきに含まれる  
小鉢に週2回程度

水銀



種類によって注意が必要(詳細は上記二次元コード 厚生労働省ホームページをご覧ください)。1週間あたり切身半分から1切れを目安に。

塩分



外食やインスタント食品を食べるときに注意!! (1日の塩分の目標量は6.5g未満)

## 避けたい食べ物や飲み物

アルコール・たばこ



妊娠が分かたらすぐにストップ!!  
赤ちゃんに栄養素や酸素が十分に届かない!!

カフェイン



鉄分の吸収が悪くなるので控えめに。母乳から赤ちゃんに移行する。

生もの



寄生虫や菌が付着しているかも!!  
生ハムやスモークサーモンにも注意。

## 食中毒に注意

加熱されていない・加熱不十分な食品は避ける!

▲妊娠前より感染しやすく、感染すると赤ちゃんにも影響が出ることがあるので注意が必要です。

## 手軽にバランスアップ!!

毎食手づくりするのが大変で、菓子パンやお菓子のみで済ませてしまうことはないでしょうか。菓子パンやお菓子は油脂や糖分が多く含まれており、栄養が偏ってしまいます。そんな時には、スーパーやコンビニのお惣菜、調理済みの食品なども活用しましょう。

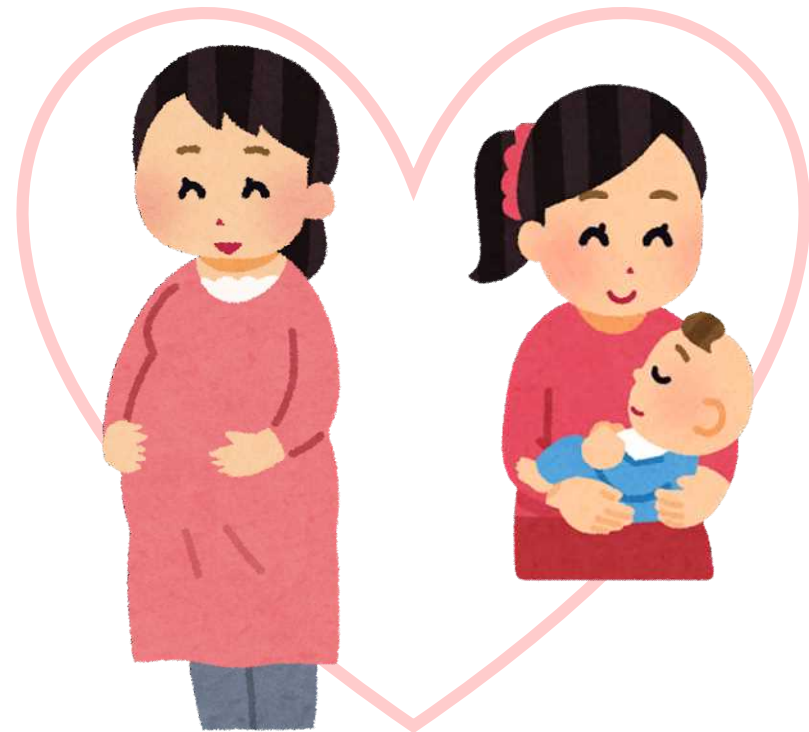
加工食品にはパッケージに栄養成分表示が記載されています。エネルギーや脂質、食塩などを確認して摂りすぎに注意しましょう。

栄養成分表示	
1食(10g)当たり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

なかの食育

妊娠期・授乳期

# ママと赤ちゃんのためにできる食事について



作成：帝京平成大学  
健康メディカル学部 健康栄養学科

発行：中野区健康福祉部 保健企画課  
(電話：03-3382-2428)

発行年月：令和5年 月



←中野区食育ホームページ



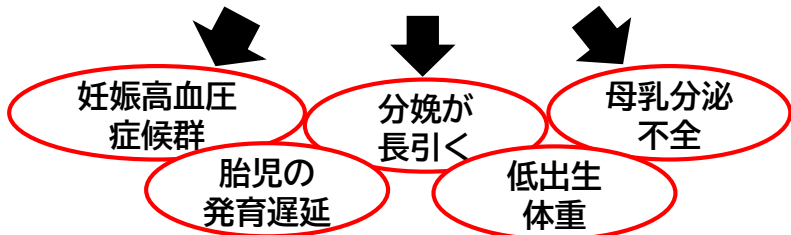
## 妊娠期・授乳期の貧血対策

### 妊娠・授乳期には貧血になりやすい？

妊娠中は、ママの栄養素がお腹の赤ちゃんに優先的に運ばれる仕組みになっているため、鉄分の必要量が増えます。さらに、出産時の出血や母乳分泌のため、授乳期も引き続き、鉄分の必要量が増加します。

### 貧血が続くとどうなるの？

めまい、立ちくらみ、顔色が悪い、息切れ、手足の震え、頭痛などの貧血症状になります。  
→この状態を放置すると。。。



### 貧血対策はどうしたらいいの？

・1日3食バランスの良い食事を心がけ、特に、鉄分や動物性たんぱく質が多い食品を積極的に取り入れましょう。  
・鉄分には、肉や魚に多く含まれている「**ヘム鉄**」と豆や野菜などに含まれる「**非ヘム鉄**」があり、体への吸収率が高いのは「ヘム鉄」の方です。鉄はビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が高くなるので、「**非ヘム鉄**」をとる時は工夫してみましよう。

#### ヘム鉄

豚肉、牛肉、鶏肉  
内臓類、レバー、ペースト  
かつお、いわし、まぐろ

#### 非ヘム鉄

ほうれん草、たまご、小松菜  
大豆、あずき、ココア  
しじみ、あさり、ひじき、のり

### 鉄分が摂れるおすすめレシピ

#### いわしのさんが焼き【鉄分量:2.2mg】

材料(1人分)  
いわしの水煮缶 70g  
ねぎ 10g  
しょうが 5g  
片栗粉 小さじ4  
味噌 6g  
しそ 4枚  
油 小さじ1

1. いわしは水気をしっかり切り、細かく切る。ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
2. 1をよく混ぜ、片栗粉と味噌を加えて粘りが出るまで混ぜる。
3. 2をしそでくるみ、油をひき、両面焼く。

## 妊娠期・授乳期のカルシウム摂取

妊娠期にはカルシウムが胎児へ移行し、妊娠後期では、胎児にカルシウム約30gの蓄積がされています。

妊娠期・授乳期のカルシウム推奨量は650mg/日(=牛乳600ml分)ですが、令和元年の国民健康・栄養調査の結果では、女性の1日当たりのカルシウム摂取量の平均値は494mgと不足しがちです。

日頃から意識してカルシウムをとるようにしましょう！

### カルシウムを多く含んでいる食品は？

普通牛乳 200ml・227mg	ヨーグルト(無糖) 100g・120mg	スライスチーズ 16g(1枚)・101mg
木綿豆腐 150g(約1/2丁)・140mg	ひじき(乾燥) 6g(ひじきの煮物)・140mg	小松菜(茹で) 70g(お浸し)・126mg

※『日本食品標準成分表 2020年版(八訂)』をもとに計算

### カルシウムが摂れるおすすめレシピ

#### きのこ豆腐のうま煮【カルシウム量:80mg】

材料(2人分)  
えのきだけ 80g しめじ 90g  
木綿豆腐 150g(約1/2丁) 長ねぎ 10g  
だし汁 200g 濃口醤油 大さじ1.5  
みりん 大さじ1

1. えのきだけは根元を切り、半分の長さに切る。しめじは石づきを取りほぐしておく。木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。長ねぎは輪切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れ煮立て、1の材料を入れ、調味料を加えて煮る。



きのこ類に多く含まれているビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあります！

## 妊娠期・授乳期に大事な栄養素：葉酸

### 葉酸が不足すると？

- ・胎児の**神経管閉鎖障害**の原因リスクに。  
→受胎後およそ28日が神経管の形成には重要な時期です。
- ・貧血になるかも！  
→葉酸の欠乏症に**巨赤芽球性貧血**という赤血球が大型化する貧血があります。



毎日、どのくらい摂ればいい？

非妊娠時の推奨量は1日240μg  
**加えて**

- ・妊娠活動期～妊娠初期は400μg(※)  
(※)サプリメントや強化食品による
- ・妊娠中期～妊娠後期は、240μg
- ・授乳期は、100μg  
の付加量が設定されています！

### 葉酸を多く含む食材

- ・イチゴ 5個：90μg
- ・アボカド 1個：168μg
- ・ほうれん草(茹で) 2株：62μg
- ・小松菜(茹で) 2株：61μg
- ・焼きのり 1枚(大判のまま)：57μg
- ・レバー 一口サイズ(10g)：130μg
- ・納豆 1パック(50g)：60μg



※1つの食材だけを沢山食べるのは避けましょう！

基本は食事からですが、どうしても不足する場合は、サプリメントで補いましょう。

ただし、**摂りすぎには注意！**

### 葉酸が摂れるおすすめレシピ

#### ほうれん草の納豆海苔和え【葉酸量:150μg】

材料(1人分)  
ほうれん草 40g(2株ぐらい)  
納豆(タレ付き) 50g(1パック)  
焼き海苔 0.4g(全形1/8枚)  
濃口醤油 小さじ1/4

1. ほうれん草は半分に切り、耐熱容器に入れ、少量の水をかけラップをしてレンジで1分ほど加熱し、冷水にさらして水気を絞り、1~2cmの長さに切る。
2. 納豆に添付のたれと醤油をいれてよく混ぜ合わせ1と小さくちぎった海苔を和える。