



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！
今回は「妊娠と栄養」についてお伝えさせていただきます。



— 知って得するまめ知識 —

「妊娠と栄養」

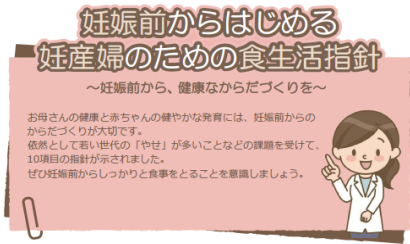
普段からの食事は大切ですが、特に妊娠中の食事はお腹の赤ちゃんの成長発達に大きな影響を与えます。

しかし妊娠に伴うつわりや味覚の変化で食欲がなくなったり、反対に過食になったりもします。

妊娠中の食事で大切なことは、食事の量ではなくバランスよく食べることです。

つわりの時は無理に「お腹の赤ちゃんの分も食べないと」思わず、体調に合わせて自分の食べられるもの、食べやすいものを食べるようにしましょう。

厚生労働省から「**妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針**」がでていますので、参考にしてみてください。



- 妊娠前から、バランスのよ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
- 「主菜」を組み合わせて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、バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばこと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



(参考：厚生労働省)

●塩分

妊娠中から塩分の過剰摂取には注意しましょう。過剰摂取はむくみや高血圧の原因となり、「妊娠高血圧症候群」を引き起こす可能性もあるため注意が必要です。

妊娠高血圧症候群は重症化すると「胎児発育不全」や「胎児仮死」を引き起こす可能性があります。また、母体では重症化すると頭痛、耳鳴り、けいれん発作、意識障害など重篤なケースに移行します。

減塩のコツの1つとして、かつおや昆布などのだしを使うことが挙げられます。だしのうまみ成分により塩分を減らしても物足りなさを感じませんし、減塩の料理は格段においしくなります！



●鉄分

鉄分は血液の中に多く含まれています。妊娠中は、赤ちゃんが成長するための栄養や酸素を送るために鉄分の需要が増えます。そのため妊娠すると貧血検査を行います。貧血の場合、ほとんどが鉄欠乏性貧血で、改善するために鉄剤の内服をすることがあります。

妊娠中は赤ちゃんに鉄分が送られるため、貧血になると言われています。貧血状態になると「低出生体重児」のリスクが高まる可能性があります。食事でしっかりと鉄分を補いましょう。



●食べ物の嗜好の変化とバランス

妊娠してつわりや味覚の変化で食べ物の嗜好も変化することがあります。つわりの時は、酸っぱいものが食べたくなったりすることがあります。

好きな食べ物や食べられるものばかり食べていると、栄養のバランスが偏り不足する栄養がでてきます。食べすぎには注意しましょう。

●タンパク質

赤ちゃんのからだを構成する主成分で、筋肉や血液のもとになるため、赤ちゃんの成長に大きく関係しています。

不足すると赤ちゃんが「低出生体重児」になるリスクが高くなります。産後のママの体の回復にも、タンパク質は必要です。

●葉酸

水溶性のビタミンB群の一種でビタミンB12とともに赤血球をつくる働きを助けます。

妊娠初期には赤ちゃんの神経管の発育には欠かせない栄養素です。この細胞分裂の活発な時期に不足すると赤ちゃんの「神経管閉塞症」のリスクが高くなります。

～みなさまへ～

ママサポ通信の配信が2年目を迎えました。コロナ禍で外出する機会が減ってしまったことで妊娠期からの不安やストレスの増大が心配されるなか、「みなさんに何かお届けできるものはないか？」というところから始まりました。

妊娠中に知っておいていただきたい情報を発信していきますので今後ともよろしくお願ひいたします。

また、この通信は印南町のHPでもご覧いただけますので気になるものがあればのぞいてみてください。

ママサポ通信のバックナンバーはこちらからお覧いただけます！

