

こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！
前回に引き続き「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」の知識

「妊娠と栄養」



妊娠は女性にとって心身ともに変化が起きます。約40週間の間、お腹の中で赤ちゃんを育てるにはママからの栄養がとても大切になってきます。

胎児の成長に伴い、妊娠前よりもエネルギーや蛋白質・鉄分・カルシウム・ビタミン類など多くの栄養素が必要になります。

ママ自身も貧血・便秘・肥満・高血圧など、体調の管理が必要です。
妊娠を機に自身の食生活を見直してみませんか？

例えば、妊娠中に不足しがちな栄養素の中に「葉酸」があります。なんとなく言葉は聞いたことがあるのではないのでしょうか？
では葉酸とはどんな栄養素なのでしょう？



【葉酸とは？】

水に溶けるビタミン（水溶性ビタミン）の一つで、ビタミンB群に分類されます。

これには、タンパク質や細胞を作るときに必要なDNAなどの核酸を合成する重要な役割があります。

また、妊娠初期の女性が十分な葉酸を摂取できていると、胎児の神経管閉鎖障害という神経管の発育不全の発症リスクを低減する効果が示唆されています。

【葉酸を含む食品】

- ・ブロッコリー
- ・枝豆
- ・芽キャベツ
- ・ほうれん草
- ・さつまいも



葉酸は食品からの摂取では十分摂取できないため、サプリメントで補いましょう。

【サプリメントを利用しましょう】

サプリメントとは、栄養補助食品と呼ばれビタミンやミネラル、アミノ酸など栄養摂取を補助するものです。

あくまでも食事では不足しがちな栄養を補うものであり、できるだけ妊娠中は食事から摂取するように心がけましょう。



【サプリメント利用時の注意点】

サプリメントは1つの成分だけでなく、いろいろな成分がたくさん配合されています。

いくつかのサプリメントを同時に内服することにより成分同士の作用が起こる可能性があるため、自己判断せずにかかりつけの医師に相談してください。

サプリメントを摂取しただけでは必ず予防できるというものではありません。

また、サプリメントを飲んでいるからといって食事から葉酸の摂取をしなくてもいいというわけではありません。

※葉酸を含む食品をいくつか挙げていますが、あくまでも参考例です。
その時の季節の野菜などをしっかりと食べて彩りの良い、バランスの取れた食事を意識しましょう。

まずは適切なバランス・量の食事を心がけることが重要です！
そして、必要に応じて、**サプリメントで補う**というスタイルが大切です。

みなさんへ

「はつらつママ教室」のご案内

印南町では毎月1回、各テーマを設けて妊産婦さんやパパ向けの教室を開催しています。

開催内容は案内ハガキや「広報いなみ」にてご確認ください。

気になるテーマに絞って参加してみたり、赤ちゃん同士・ママ同士の交流の場として来ていただいても構いません。

8月の教室では管理栄養士による食事に関するお話があります。

妊娠期〜出産後のママの食事や、離乳食についてお伝えしています。ぜひお越しください！

助産師、理学療法士、管理栄養士、母子保健推進員、保健師による子育て相談も行っていきますのでお気軽にお越しください。

お問い合わせや参加申込については、

役場住民福祉課まで！