

妊娠中の食事のポイント

★普段よりしっかり摂りたい栄養素

栄養素	ポイント	多く含む食品	
貧血を予防する	たんぱく質	からだづくりの基礎となる栄養素。 貧血を予防する。 妊娠初期には、ビタミンAの過剰摂取に注意。 レバーやサプリメントの摂りすぎに注意。	赤身の肉・魚・卵・大豆製品 いろいろな食品を組み合わせで食べましょう。
	鉄	赤血球中のヘモグロビンの材料となる。 不足すると鉄欠乏性貧血となる。	レバー、卵、牛肉（赤身）、海藻類 貝類、マグロ（赤身）、大豆製品（豆腐、納豆、きな粉）、ほうれん草、小松菜、切干大根、ドライフルーツ（あんず、レーズン、プルーン）等
	ビタミンC	鉄分の吸収を促進する。	野菜、果物、さつまいも、じゃがいも 等
カルシウム	骨や歯の材料となる。 妊娠・授乳期は吸収率が高くなる。	牛乳、乳製品、 小魚、干しえび、海藻類、 大豆製品（豆腐、納豆）、 小松菜、水菜、春菊 等	
葉酸	ビタミンB群の一種。 妊娠前から妊娠初期にかけて適量を摂取することにより胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクを低減するとされている。	ほうれん草、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、チンゲン菜、納豆、いちご、マンゴー、オレンジ 等	
食物繊維	便秘を予防する。	野菜、いも類、豆類、 果物、きのこ、こんにゃく、 海藻類 等	

★減塩を心がけ、食塩は1日6.5g未満にしましょう

加工食品、インスタント食品、スナック菓子などには食塩が多く含まれています。食べ過ぎに注意しましょう。みそ汁などは、1日1杯までにしましょう。



★つわりの時は…

食事の回数や時間にこだわらず、好みにあったもの、口当たりのよいものを少しずつ食べましょう。空腹を避けるために、すぐ食べられるものを用意しておきましょう。

水分の多いもの、あっさりしたもの（冷たい料理・酸味のきいた料理）も食べやすいでしょう。

さらに詳しい内容は、母子健康手帳交付時に配布する資料をご覧ください。

お子さんが生まれたら…

<はじめての離乳食教室の開催>

健康増進課では、これから離乳食をはじめの方（生後4～6か月児の保護者）を対象に、講話と調理実習を行っています。広報やまがた15日号「健康ナビ」にて募集（月1回 電話申込制）しておりますので、詳しくはご確認ください。また、希望される方には、個別に栄養相談も行っています。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更・中止する場合があります。

【お問合せ】山形市保健所 母子保健課 TEL 6 4 7 - 2 2 8 0

山形市保健所 健康増進課 TEL 6 1 6 - 7 2 7 3

山形市公式ホームページ URL : <http://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp/>