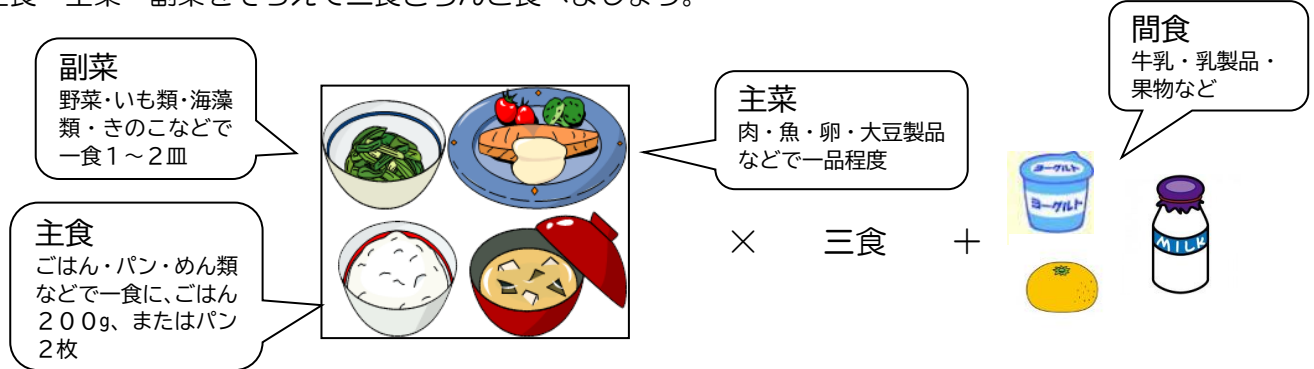
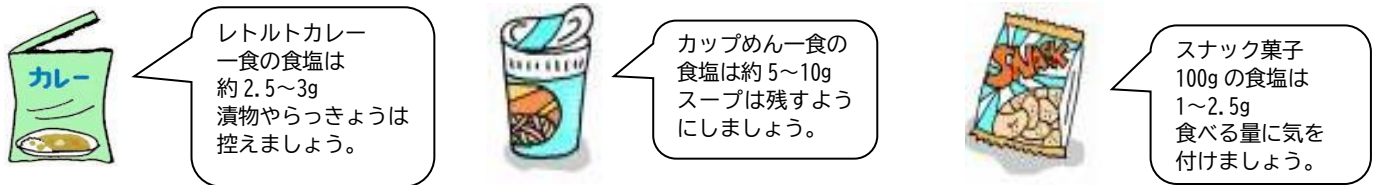


# 妊娠中の食生活で気をつけてほしいこと

- ★ バランスのとれた食事を心がけましょう。  
主食・主菜・副菜をそろえて三食きちんと食べましょう。



- ★ 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。



- ★ 太りすぎ・やせすぎに注意しましょう。  
望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。  
詳しくは母子健康手帳副読本の中の「体格区別 妊娠全期間を通じての推奨体重増加量」を参考にしてください。







- ★ 外食や惣菜は賢く選択しましょう。  
気分転換や体調の悪い時などは、活用するのもおすすめです。  
食べ過ぎや食塩の取り過ぎに注意し、栄養のバランスを整えるようにしましょう。



- ★ サプリメント・栄養剤などは適度に活用しましょう。  
栄養をとるためには、食事が基本です。家族で食事を楽しみましょう。
- ★ お茶・コーヒー・紅茶はカフェインが含まれるため、飲み過ぎに気をつけましょう。  
アルコールは胎児の発育に悪影響を与えるため、禁酒しましょう。

- ★ 食中毒（リステリア菌）に注意しましょう。  
ナチュラルチーズ、スモークサーモン、生ハム、肉パテなどの非加熱の食品にはリステリア菌がいることがあり、感染すると胎児に影響を与えます。食品は加熱する、食材は新鮮なものを使う、野菜はよく洗うなどして注意しましょう。

★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。 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。 レバーなどの摂りすぎに注意。  ※一部の魚には水銀が含まれ、赤ちゃんに影響を与える可能性があります。特定の魚をたくさん食べるのではなく、色々な魚をまんべんなくとり入れましょう。 (サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、タイ、ブリ、カツオ、ツナ缶などは安心して食べられます。)	赤身の肉・魚・卵・大豆製品 いろいろな食品を組み合わせることで食べましょう。 
	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、ブルーベリー)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。 日本人平均的摂取量が不足しているため、積極的に食事にとり入れる。 	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 

★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、食べやす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。

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へご参加ください>

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、月に1回講話を行っています。詳細は広報やまがたや市のホームページに掲載し、やまがたe申請による申し込みを受け付けています。また、希望される方には、個別の栄養相談も行っています。

【お問合せ】山形市 母子保健課 TEL 647-2280

山形市 健康増進課 TEL 616-7273

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