

# 妊婦さんの食生活 ~ママと赤ちゃんのために~

## 食生活のポイント



① 妊娠前も妊娠中も食事はバランスよく、適量を食べることが大切です。

・いろいろな栄養素を過不足なくとるようにし、質の良い食事をしましょう。

「妊娠前からはじめる妊婦のための食生活指針」  
「妊婦のための食事バランスガイド」を活用しましょう。

② 薄味を心がけましょう

・妊婦高血圧症候群の予防になります。

③ 食事時間を規則正しく

### 妊娠前からはじめる妊婦のための食生活指針

こども家庭庁ホームページで見ることができます。

### 食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目目でわかる食事の目安です。

### 《食事バランスガイドの詳細》

母子健康手帳に掲載しています。  
また、厚生労働省ホームページでも見ることができます。

## 積極的にとりたい栄養素

### 鉄

妊娠が進むと、ママは貧血になりがちです。貧血予防に効果のある栄養素を中心に、バランスのとれた食事をしましょう。

鉄を多く含む食品のほか、吸収を高めるたんぱく質・ビタミン C、ビタミン B6・ビタミン B12 などを積極的にとりましょう。

#### 鉄を多く含む食品



### 葉酸

妊娠前から妊娠初期に葉酸を摂取すると神経管閉鎖障害のリスクが低下するといわれています。

葉酸は、緑黄色野菜や納豆などに含まれています。妊娠を希望する女性は日頃からとるように心がけましょう。

#### 葉酸を多く含む食品



### カルシウム

カルシウムはもともと摂取量の少ない栄養素ですので、心がけてとるようにしましょう。

特に、牛乳・乳製品は吸収がよく、手軽にとれる食品です。

#### カルシウムを多く含む食品



## とりかたを工夫しましょう

### 魚に含まれる水銀

魚介類は良質のたんぱく質を含む食品です。しかし、一部の魚には水銀濃度の高いものがあるので、特に妊娠中は、一部の魚に偏ってとらないように気をつけましょう。

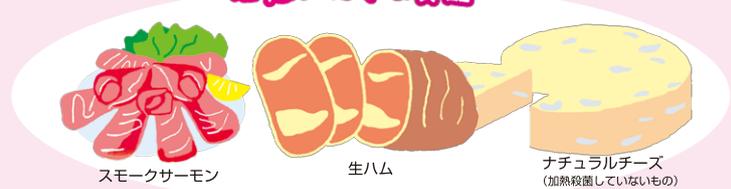
### ビタミン A

妊娠初期（3ヶ月ごろ）までに、ビタミン A をサプリメント等で大量に継続的に摂取すると、赤ちゃんの奇形の発現する率が高くなるという報告があります。普段の食事では極端にとりすぎることはないと思われませんが、動物性由来のビタミン A を多く含む食品（レバー、うなぎなど）は、量や頻度が多くならないよう、注意しましょう。

### 食中毒に気をつけましょう

食中毒は妊娠や赤ちゃんに影響が出ることがあります。妊娠中は一般の人に比べ、リステリア菌に感染しやすくなります。日頃から、食品の取扱に注意し、食べる前に十分加熱するようにしましょう。

#### 注意が必要な食品



妊娠と食事についての詳しい情報は、こども家庭庁ホームページに掲載されています。