

# 妊娠中のお母さんと赤ちゃんのための食事

妊娠おめでとうございます。

おなかのなかで、赤ちゃんは毎日成長しています。その成長を支えているのはお母さんの食生活です。妊娠中からしっかり栄養をとり、お母さんと赤ちゃんのための体づくりをしながら、お子さんに会えるのを楽しみに待ちましょう。



**妊娠中、授乳中は 普段の食事にプラスして食べましょう！**

## 妊娠中期

体調が落ち着き、食欲が出てくる人もいます。栄養バランスのとれた食事につけましょう。

## 妊娠後期

おなかが大きくなってきて胃が圧迫されます。食べられないときは小分けにして食べると良いです。

## 出産後 授乳期

産後の体力回復、育児のためにも引き続き食事はしっかりととりましょう。母乳を与える場合はその分も摂取します。

1日にプラスするエネルギー量は？

+ 250 kcal

+ 450 kcal

母乳を与える場合  
+ 350 kcal

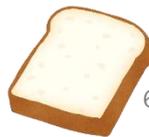
## 普段の食事にプラスしやすい食べ物



おにぎり

1個

180 kcal



食パン

6枚切り1枚

160 kcal



バナナ

1本

80 kcal

乳製品、卵、肉や魚はたんぱく質も多いのでおすすめです



牛乳

200 ml

130 kcal



ヨーグルト

1カップ

100 kcal



魚肉ソーセージ

1本

120 kcal



たまご

1個

70 kcal

- ❖ 妊娠後期であれば、妊娠前の食事を2割増しくらいで食べるのが目安です。
- ❖ 一度にたくさん食べられない場合は、食事の回数を増やしたり、間食で補うのがおすすめです。お仕事のお母さんは、小さなおにぎりなどを用意し、休憩時間などに食べられると良いですね。
- ❖ お菓子などの甘いものでもエネルギーはとれますが、偏りすぎないようにしましょう。たんぱく質やビタミン類、鉄の補給も大切ですので、鮭などが入っているおにぎりを選ぶ、チーズやハムが入ったパンを食べる、野菜ジュースなどを一緒にとるなどの工夫で栄養バランスがととのいます。忙しいときは栄養補助食品やお惣菜、冷凍食品などを使用しながら、無理をしないようにしましょう。
- ❖ 体重管理については、妊婦健診の際の指導に従ってください。

## 妊娠中から、お母さんと赤ちゃんのための体づくりを！

出産後は、お子さんのご機嫌や生活リズムに合わせながら、育児や家事をこなさなければならず、お母さんはとっても忙しくなります。

ぜひ**出産前の時期から、お母さんが3食の食事をしっかりと食べるリズムをつくっておきましょう**。簡単にできるお気に入りの献立があると、忙しいときにさっと作れて便利です。生活リズムも今までと違ったものになりますが、規則正しく食事をとることで心と体のバランスも整います。お母さんの栄養状態がよくないと、おなかの赤ちゃんには十分な栄養が行き渡りません。まずはお母さん自身が健康でいられるよう、出産に向けて過ごしていきましょう。

## “栄養バランス”ってどんなこと？

### エネルギーになる

(炭水化物)  
ごはん、パン、  
めん

### からだの組織をつくる

(たんぱく質)  
肉、魚、乳製品、  
大豆製品、卵

### からだの調子をととのえる

(ビタミン、ミネラル、  
食物繊維など)  
野菜、海藻、果物

3つのグループからの食材を、できるだけ毎食とるようにしましょう。

### ✪鉄はどうやってとれば良いの？

赤身が多い肉や魚(カツオなど)、しじみやあさりなどがおすすめです。ほうれん草や小松菜、大豆製品にも含まれるので、こまめに摂取していきましょう。

## 食中毒にご注意を

妊娠中は免疫機能が低下して食中毒にかかりやすくなることがあります。食材はきちんと洗い、しっかり加熱するようにしましょう。土をさわったあとの手洗いも大切です。

## 産後の体重減少は時間をかけて…

無理な減量はお母さんの体力低下につながり、育児に影響が出ます。半年くらいかけて、ゆっくりと体重をもどしていきましょう。

母乳を与える場合は、お母さんの食事からの栄養が、そのままお子さんの成長につながります。食事はバランスよく十分にとり、水分補給もこまめにしましょう。



心配なことは保健センターまでご相談ください

このほかにも、妊娠中のこと、出産後のことなど何でもお気軽にお声がけください。  
村の子育て応援サイト「あち★ドキ」にも情報を掲載しています。

