



～妊娠中の栄養と食事～

胎児の発育や母体の子宮の発育、分娩・産褥時における体力消耗等に備えて、バランスのとれた食事をとることが大切です。今回は3つの大事な栄養素をご紹介します。

「葉酸」

葉酸の摂取は胎児の二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症リスク低減に重要です。ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜、枝豆や納豆などに多く含まれています。葉酸は水に溶けやすく熱に弱いので、食品から摂取する際は生で食べる、蒸すなどの調理方法がおすすめです。



「鉄分」

女性のからだは月経や妊娠で多くの鉄分を必要とします。鉄分不足は貧血や疲れやすい体になるだけでなく、赤ちゃんに十分な酸素や栄養を届けられなくなってしまうので積極的に摂取しましょう。

鉄分は赤身の魚や大豆、ひじきなどに多く含まれています。鉄分の吸収を助けてくれるので、ビタミンCを多く含む緑黄色野菜と一緒に食べることもおすすめです。



「カルシウム」

カルシウムはからだの機能維持や調節、赤ちゃんの骨や歯をつくるなどの役割があります。妊娠期、授乳期にかかわらず若いうちからしっかり摂取することで将来の骨粗鬆症予防にもなります。

カルシウムは牛乳やチーズなどの乳製品、小魚に多く含まれています。



イラスト：HP かわいいフリー素材いらすとや

厚生労働省 妊娠前からはじめよう 健やかなかからだづくりと食生活Bookより

