

妊婦さん必須の3大栄養素を
多く含む食品と1日の推奨量

鉄分 カルシウム 葉酸



鉄分 赤血球のもとであり、体の組織に酸素を運び、大切なミネラル。

鉄分の1日の推奨量

一般の女性	10.5mg
妊娠期の女性(初期)	9.0mg
妊娠期の女性(中・後期)	21.5mg

授乳期	月経	ミルク育児	母乳育児
なし	なし	6.5mg	9.0mg
あり	あり	10.5mg	13.0mg

鉄分は赤血球の素です。妊娠中、赤ちゃんや胎盤の発育のため、また、妊婦のおなかが大きくなった分血液の量が増えるため、必要量は増加します。魚・肉・卵などのたんぱく質や野菜・果物などのビタミンCと一緒に食べると吸収率がアップします。



カルシウム 歯や骨をつくったり、産後の回復を助ける役割をします。

カルシウムの1日の推奨量

一般の女性	650mg
妊娠期の女性	650mg
授乳期の女性	650mg

日本人全般に不足している栄養素です。牛乳などの乳製品をはじめ、大豆製品、小魚、海藻類、青菜類もカルシウムの含有量の高い食品です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDの多い食品(きのこ、魚介類など)と一緒に食べると、吸収率がアップします。



葉酸 血液をつくるのを助けたり、たんぱく質の合成に働きます。

葉酸の1日の推奨量

一般の女性	240μg
妊娠期の女性	480μg
授乳期の女性	340μg

妊娠初期に十分摂ることで、赤ちゃんの異常発症のリスクが下がると言われています。妊娠全期間においても胎児の成長・発達に欠かせない栄養素です。主に緑黄色野菜に多く含まれています。野菜1日350gを目安にたっぷり食べましょう。

Q & A

Q とりすぎに気をつける食品はありますか？

A

- 塩分の多いもの(裏面の「減塩でおいしく7か条」を参考に)
- 脂肪の多いもの
 - 肉類…鶏肉は皮を取って使いましょう。
 - 牛・豚肉は赤身の部分を使いましょう。
 - 調理法…煮る・揚げる・炒めるより、茹でる・蒸す・網焼を！
- 甘いお菓子や飲み物、スナック菓子、インスタント食品
- コーヒー、紅茶などの嗜好品は1日1～2杯程度

Q としてはいけない食品はありますか？

A

- お酒
 - お酒は胎盤を通じて赤ちゃんに悪影響を及ぼします。
 - 飲んだアルコールの2%は母乳に移行するといわれています。
- 加熱殺菌していないナチュラルチーズ(輸入品)、生ハム、スモークサーモン、肉や魚のパテ
- 生肉や加熱不十分な肉、生牡蠣

Q サプリメントは使ってもいいの？

A

サプリメントに頼るのではなく、まずは普段の食生活は主食・主菜・副菜を基本に、栄養のバランスを考えて食べましょう。それでも足りない場合には、栄養機能食品(栄養成分の補給・補完のために作られたもので栄養成分の機能を表示した食品)などを利用しましょう。鉄・カルシウム・葉酸など不足しやすい栄養素を強化したサプリメントがあります。必要量を確認して、とりすぎにならないよう、じょうずに活用しましょう。

低出生体重児は、生活習慣病のリスクが高くなります。

生まれた時の体重が2,500g未満の赤ちゃんを、低出生体重児といいます。奈良県の出生児のおよそ1割が低出生体重児です。妊婦の体重増加が少なかったり低栄養状態の場合、低出生体重児になるリスクが高まります。低出生体重児は、将来、生活習慣病のリスクが高くなると言われています。栄養バランスのとれた食事を取り、低出生体重児が生まれる可能性をできる限り減らしましょう。

奈良県の出生数	H21年	H22年	H23年	H24年
奈良県内 全出生数(人)	10,758	10,694	10,400	10,565
出生時の体重が2,500g未満の低出生体重児(人)	999	973	953	955

食生活チェックの判定

あなたの普段の食生活、いくつチェックが付きましたか？

0個

良好です！
このままの食生活を
保ちましょう。

1～2個

ちょっと心配かも…。
チェック項目を
見直して。

3～4個

要注意です。
今すぐ改善を
心がけましょう。

5個以上

あなたの食事につ
いて、専門医や管理
栄養士に相談を！

ママと赤ちゃんの
将来までの健康を守るための
栄養ガイド

妊娠中に摂取する栄養は、「ママの健康」「おなかの赤ちゃんの成長」だけではなく、「お子さんの将来の健康」にも大切です。

ここには、ママになるあなたへの食事のアドバイスや、ちょっとした工夫を載せています。

無理をせず、できるところから食事を見直してみましょう。

あなたの普段の食生活をチェックしてみましょう！

- ☐ 1日3食食べていない
- ☐ パンと飲み物だけで食事を済ませることがある
- ☐ パスタやラーメンなど単品で済ませることが多い
- ☐ 朝食を抜くことがある
- ☐ 野菜を食べない日がある
- ☐ おかずの品数が少ない
- ☐ お菓子を毎日食べている
- ☐ 清涼飲料水や甘い飲み物をよく飲む
- ☐ インスタント食品やファストフードを好む
- ☐ 濃い味が好き

*チェックした個数はいくつでしたか？

(判定は左側◀「食生活チェックの判定」をご覧ください)

監修：帝塚山大学現代生活学部食物栄養学科 准教授 野口孝則
発行：奈良県健康福祉部健康づくり推進課

妊娠初期（妊娠2～4か月）

つわりの時は食べたい時に食べたいものを！

こんな食べ物がオススメ

- 口当たりの良いもの・さっぱりしたもの・冷たいもの
冷やしそうめん・冷奴・酢の物・果物・ヨーグルト など
- つまんで食べやすいもの
おにぎり・サンドイッチ など
- 水分が多く食べやすいもの
野菜スープ など

つわりをやわらげる食べ方

- 少量ずつ小分けにして食べる
- 油っこいものは控える
- 柑橘類（レモンやゆずなど）の酸味、しょうが等を利用する
- 無理せずに、外食やお弁当を利用してもよい

※食べられない時でも水分補給はこまめに！

- イオン飲料はオススメ。
- レモン果汁を加えた氷を作っておく。
- 濃すぎる果汁は水や氷で薄めて。
- 少量ずつ飲むこと。

冷たいものは
体を冷やします。
とりすぎに
注意！

積極的にとりたい！

- 葉酸
- カルシウム
- 鉄

葉酸は妊娠3か月まで十分にとることが重要です。
詳しくは裏面を見てください

妊娠初期のとりすぎ注意！

- ビタミンA

妊娠初期は積極的にとると赤ちゃんの発育に悪影響が出る場合があります。
通常の食事ではほとんど問題ありませんが、サプリメントやレバーのとりすぎには注意です。

鉄分補給のため、妊娠中期以降はレバーをとることは問題ありません。
その際は加熱調理しましょう。

つわりが終わったら、食生活の見直しを！

妊娠中期・後期（妊娠5～10か月）

バランスのよい食生活で体重管理を！

各時期の食事量は、『妊産婦食事バランスガイド』を参考にしましょう。
※くわしくは母子健康手帳に記載されています。

ママと赤ちゃんの健康をまもるために、体重管理

妊娠前の体格（BMI）から体重増加の目安がわかります。
※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

妊娠していない時のBMI 体格区分	妊娠期間中の 推奨体重増加量	1週あたりの 推奨体重増加量
BMI 18.5 未満：やせ	9～12kg	0.3～0.5kg／週
BMI 18.5～25.0 未満：ふつう	7～12kg	0.3～0.5kg／週
BMI 25.0 以上：肥満	5kg を目安に	医師に要相談

こんな症状が出たときは…

便秘

- 食物繊維が多く含まれる食品*やヨーグルトをとる
※野菜・果物・豆類・きのこ・海藻・芋類 など
- 水分をしっかりと補給する
- 規則正しい生活習慣を心がける

貧血

- 鉄分の多い食材を積極的にとる（裏面）
- 1日3食しっかりと食べる

むくみ

- 塩辛いものは控え、薄味にする
- 食事は腹八分目

胃の 圧迫感

- 妊娠後期に入り、食事をたくさん食べることができない時は、一回にとる食事の量を減らし、回数を増やす

出産後

母乳育児もバランスのよい食生活で！

授乳期は妊娠後期とほぼ同量の食事が必要です。
授乳していない場合は、妊娠する前の食事量・食事内容にしましょう。
また、出産後2～3ヶ月は体重が妊娠前の3～4kg 増しになる
ことがあります。ダイエットの必要はありません。
下記のように、毎日の食生活に気をつけましょう。

母乳のため、そして自分の健康のために！

- 和食を中心とした、バランスのよい食事をとる
- 主食・主菜・副菜をなるべくそろえる
- 具だくさんの味噌汁やスープは水分も多くオススメ
- 乳腺を詰まらせることがあるので、脂肪のとりすぎには注意
- 高カロリーの食品、砂糖の多い食品のとりすぎには注意
- 授乳中のアルコール、たばこはやめましょう

朝・昼・夜の3食をしっかりと食べるためのヒント

- ▶手軽に使える食材を常備しておきましょう。
- ▶料理は多めに作り、取り分けて冷凍しておきましょう。
- ▶時には宅配などを利用して、負担を軽くしましょう。

冷蔵庫に入れておきたいもの

- 小腹がすいたときにちょっとつまみ食い
果物・ミニトマト・干プルーン・チーズ・ヨーグルト・牛乳 など

冷凍庫に入れておきたいもの

- 解凍したら手軽に食べられます
ごはん・うどん・枝豆・油揚げ・ちりめんじゃこ・納豆 など

缶詰・乾物を上手に利用

- 手間をかけずに手軽に一品作れます
ツナ缶・調理済み缶詰・トマト水煮缶・野菜ジュース など
乾燥わかめ・パスタ・インスタント味噌汁・カップスープ など

「おかずの素」をつくりおき！

○料理は多めに作ってかきこく保存♪



妊娠中や出産後の食事のご相談は
お住まいの市町村保健センターへ

減塩でおいしく7か条

妊娠中に 減塩が必要な理由？

妊娠中の塩分摂取目標量（7g 未満/日）は、妊娠前と変わりませんが、妊娠中はいつもより食事量が増え、体に入る塩分も多くなるので、料理に使う塩分を少なくし、薄味にする必要があります。

1

旬の新鮮な食材を使って、
素材の持つ
おいしさで

減塩！

2

だし旨みをきかせて
水を入れた鍋に細かく切った昆布と
手で割った干椎茸を入れ、
火にかけて干椎茸を入れ、
簡単にだしが取れますよ
（昆布と椎茸はそのまま食べられます）

減塩！

3

青じそ、しょうが、玉ねぎ、ハーブ
など、香りや風味のある
食材をいかにして

減塩！

4

柑橘類の酸味や、
こんがり焼いた
焼き目の香りで

減塩！

5

しょうゆやソース類は
「かける」のではなく
「つける」ことで

減塩！

6

種類のスープは飲み干さない！
味噌汁は具だくさんに
することで

減塩！

7

塩分の多い食品は
できるだけひかえて
干物・漬物・つくろい・煮干し・
練り製品（ちくわ・かまぼこ・
インスタント食品など）

減塩！