

つわりが軽くなったら...

# バランスよく食べて、ママも赤ちゃんも元気に！

妊娠すると、赤ちゃんの発育のために多くの栄養が必要となります。  
ママの健康と赤ちゃんの発育のため、「バランスのよい食事」を心がけましょう。



## バランスのよい食事が基本！「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう

### 副菜：野菜、海藻、きのこ等

野菜料理は1日小鉢5皿分(350g)を目安に食べましょう。  
野菜などにはビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。

### 主食：ご飯、パン、麺類

エネルギー源となる大切な食品。  
雑穀米や雑穀パンなどは不足しがちなビタミンB群を手軽に補えます。



### 乳製品：

**1日300g(cc)程度が目安です**  
牛乳、ヨーグルト、プロセスチーズなどを組み合わせてとりましょう。

### 主菜：肉、魚、卵、大豆製品

身体を作るのに必要な栄養素。  
動物性、植物性の両方をバランスよくとりましょう。

### 果物：

**1日200g程度が目安です**  
ビタミンを豊富に含みます。糖分もたくさん含むので食べすぎには注意しましょう。

## 妊娠中、とくに意識してとりたい栄養素

### 葉酸

妊娠初期の女性に欠かせない栄養素です。赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症予防のために意識してとることが大切です。

#### 多く含む食品



### 鉄

不足すると貧血になり、からだが疲れやすくなります。赤ちゃんに酸素を運ぶヘモグロビンの材料にもなっています。

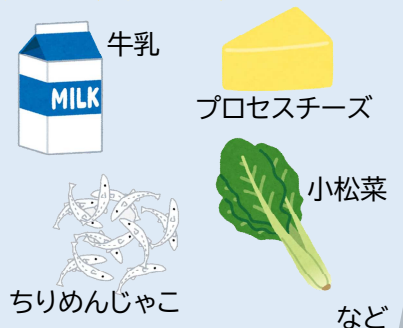
#### 多く含む食品



### カルシウム

胎児の骨や歯を作るために使われる栄養素です。授乳中にも減りやすいため、積極的にとりましょう。

#### 多く含む食品



### 食塩のとり過ぎに注意！

食塩のとり過ぎは高血圧をはじめとする生活習慣病につながります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎに注意しましょう。

### たばことお酒はやめましょう！

胎児の発育や母乳の分泌に影響を及ぼすため、妊娠中のたばことお酒はやめましょう。受動喫煙にも注意！

※妊娠初期においてはビタミンAを非常に多く含む食品(レバーやサメ肝油など)のとりすぎに注意しましょう

※現在、医師から指示がある方、食事指導を受けている方は、かかりつけ医の指示を守りましょう