



## プレママの食生活ポイント

プレママは広い意味で出産前の女性を表します。妊娠前、妊娠中の母体の栄養状態は胎児の発育にも影響を与えますので、妊娠している女性、又妊娠を希望している女性はバランスの良い食事を心がけましょう。

今回はプレママが気をつけたい食事のポイントをご紹介します。



### Q、妊娠を希望する女性の食事のポイントは？

#### A、葉酸を積極的に摂りましょう

葉酸は細胞を作るのを手助けする栄養素で、赤ちゃんの細胞が作られる妊娠1ヶ月前～妊娠12週には欠かせない栄養素です。

特に妊娠2～4週に葉酸を適切に摂取することで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害のリスクの軽減が期待できると言われています。

妊娠を希望している女性は普段の食事から葉酸をしっかり摂るようにしましょう。

#### 葉酸を豊富に含む食品



緑黄色野菜や果物、レバー、豆類など

※サプリメントを活用する場合は1日600μg程度を目安にしましょう。



### Q、妊娠中の体重増加の目安は？

#### A、妊娠前の体重によって体重増加の目安が異なります

妊娠前の体重から自分のBMI(体格指数)を計算し、どのぐらいの体重増加が理想的か確認しましょう。

$$BMI = \frac{\text{体重} \text{ kg}}{\text{身長} \text{ m}^2}$$

#### 推奨される体重増加

	低体重	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上
推奨体重増加量	9～12kg	7～12kg	少なくとも5kg

※BMI25を著しく超える場合は主治医と相談しましょう

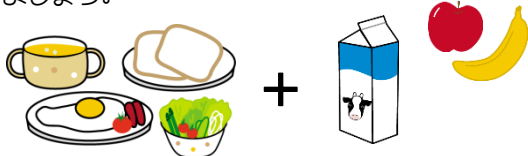
妊娠中の体重増加は自然であり大切なことですが、過度の増加は“妊娠高血圧症候群”や“妊娠糖尿病”のリスクを高めてしまいますので注意しましょう。



### Q、妊娠中の食事のポイントは？

#### A、バランスのよい食事を基本に、カルシウム、鉄分、食物繊維を積極的に摂りましょう

バランスのよい食事の基本は、**主食**(ごはん、パン、めんなど)、**主菜**(肉、魚、卵、大豆製品)、**副菜**(野菜、きのこ、海藻など)を毎食揃えることです。この他に乳製品と果物を1日に1回ずつとりましょう。



#### 特にとりたい栄養素

##### カルシウム ～骨や歯のもとになる～

乳製品、小魚、大豆製品、青菜などに豊富に含まれます。



##### 鉄分 ～貧血予防～

レバーや赤身肉、赤身の魚、大豆製品、青菜などに豊富に含まれます。



##### 食物繊維 ～便秘対策～

野菜、海藻、きのこなどに豊富に含まれます。又、便秘を予防するために、毎朝トイレに行く習慣をつけましょう。



## 無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



### Q、つわりの時はどうしたらいい？

#### A、無理はせず、食べられるものを食べましょう。

つわりの時は、空腹時ほど吐き気を感じやすいようです。無理はせず、食べられる時に食べられるものを少量ずつ食べましょう。食べる量が減ることによって、便秘や脱水などを起こしてしまう場合もあります。水分補給はもちろん、水分の多い野菜や果物を選ぶようにしましょう。手軽に栄養・水分補給のできるゼリー飲料も常備してはいかがでしょうか。

