

積極的に摂りたい栄養素

葉酸

妊娠前～妊娠初期には積極的にとりましょう。赤ちゃんの発育を助け、脊髄の発達異常である神経管閉鎖障害の発症リスクを減らせます。

ポイント

葉酸は水に溶けやすく熱に弱いので軽く蒸す、生で食べるのがおすすめです。

葉酸を豊富に含む食材

青菜類、ブロッコリー、枝豆、いちご、バナナ、焼きのり、納豆等



食物繊維

妊娠中はホルモンの影響や、子宮に大腸が圧迫され便秘になりやすい傾向があります。

ポイント

便の量を増やして腸の動きを活発にする不溶性食物繊維と、便の水分を増やして柔らかく出しやすくする水溶性食物繊維の2種類があります。両方をバランスよく取り入れましょう。

食物繊維を豊富に含む食品

海藻類、さつまいも、こんにゃく、玄米、ごぼう、れんこん、切干大根、きのこ類等



カルシウム

骨や歯を作るために必要な栄養素です。妊娠中はお母さんだけでなく赤ちゃんにも供給されますので、積極的に摂りましょう。

ポイント

きのこや青魚などに含まれるビタミンDと一緒に摂るとカルシウムの吸収率が良くなります。

カルシウムを豊富に含む食材

牛乳・乳製品、大豆食品、小魚、緑黄色野菜等



鉄分

妊娠すると母体の血液量が増加するため非妊娠時よりも多くの鉄分が必要となります。貧血防止のために積極的に摂りましょう。

ポイント

たんぱく質食品や、野菜や果物に多く含まれるビタミンCと一緒に摂ると鉄分の吸収率がアップします。

鉄分を豊富に含む食材

小松菜、大豆、あさり、レバー等



気を付けたい食べ物・飲み物



レバー、うなぎ

レバーやうなぎに含まれる**ビタミンA**は妊娠中に大量に食べるとお腹の中の赤ちゃんに影響を与えられています。うなぎなら1日1/2串、レバー1日1かけを目安にしましょう。



カフェイン

コーヒー、緑茶、紅茶、エナジードリンクなどに含まれるカフェインはお腹の中の赤ちゃんにも送られ、発育に影響を与える可能性があります。飲み過ぎに注意しましょう。



ハーブティー

ハーブティーの中には大量に飲むと子宮を収縮させる働きがある種類もあるため、妊婦も飲む旨の表示があるものを選び、専門家や医師に相談してから飲むようにしましょう。