

お母さんの食事



●胎内から始まる食育

おなかの赤ちゃんの体はお母さんが食べたものを栄養として作られます。
お母さんが低栄養だと赤ちゃんの発育が遅れ、低出生体重児の可能性が高くなり、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの**生活習慣病になるリスクが増大**します。
極端なダイエットは行わないようにし、量質ともにバランスのとれた食事を心がけましょう。

●食事のポイント

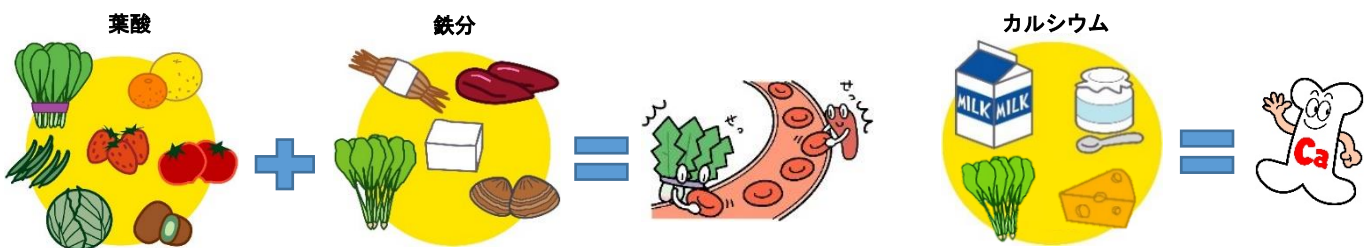
- ・毎日3食しっかりと食べましょう
- ・毎食主食・主菜・副菜の3つをそろえましょう
- ・野菜をしっかりととりましょう
- ・できるだけ薄味を心がけましょう
- ・砂糖や油の少ない和食中心の食事にしましょう



※ 塩分は、たんぱく尿・むくみ・高血圧を引き起こし、糖・脂質のとりすぎは、肥満や高血糖の原因になります。
これらは、難産や早産のリスクが高まります。

●不足しやすい栄養素

葉酸	細胞や赤血球を作るのに必要な栄養素です。神経管閉鎖障害の発生を予防します。 ※ 妊娠前、妊娠初期から十分とることが大切 緑黄色野菜・果物など
鉄分	血液の成分で栄養や酸素を赤ちゃんに運びます。出産時の大量出血予防に重要です。 レバー・大豆製品・貝類・緑黄色野菜
カルシウム	強い骨や歯を維持し、体の様々な機能を調節するのに必要な栄養素です。 牛乳・乳製品・緑黄色野菜



野菜をしっかりととりましょう! 野菜にはビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。

1日の目標量は **350g** です

野菜をたくさん食べることで、不足しがちな栄養素をとることができます。
また、色々な種類の野菜を食べることで、栄養のバランスがよくなります。



★ 食事や栄養のことでわからないこと、困ったこと、不安なことなどありましたら、管理栄養士にご相談ください ★