

プレママ

食事レッスン

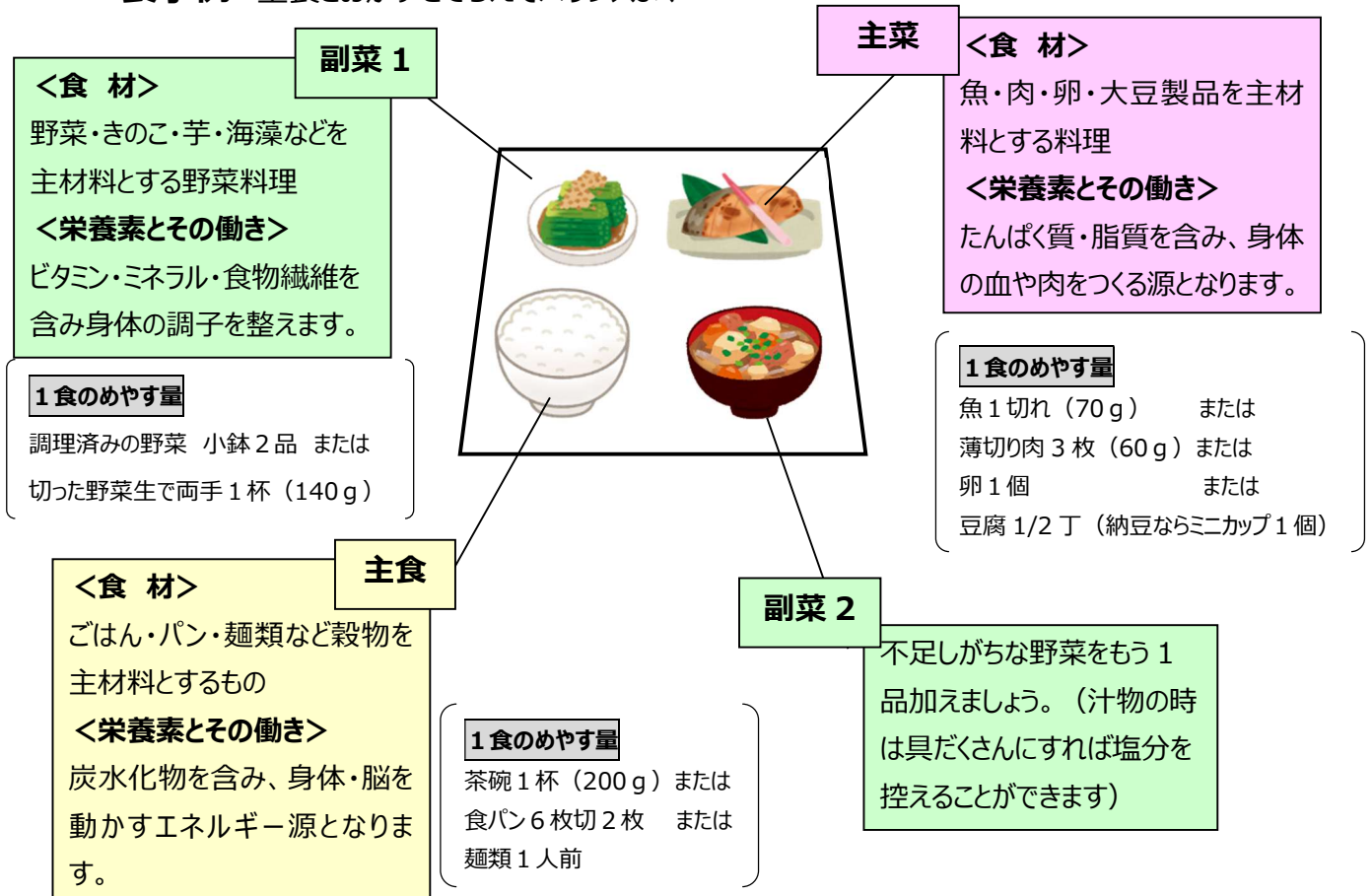


妊娠中から食生活の見直しを 妊娠中は、お母さんの健康維持のため、そして赤ちゃんが元気に育つために、気をつけたい食事のポイントがいくつかあります。産後は赤ちゃんのお世話で忙しく、自分の食事は後回しになりがち。産後にあわてないように今から料理に慣れ、食生活をととのえておきましょう。

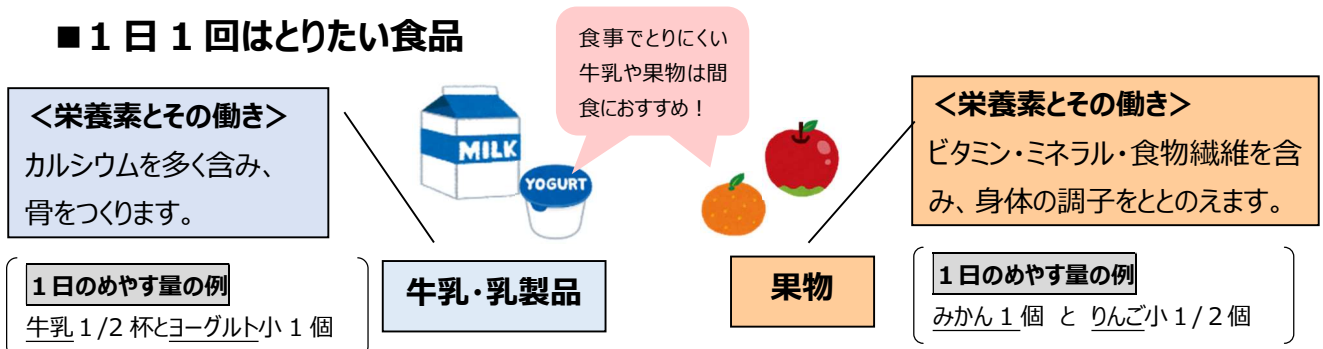
食生活のキホン～バランスを意識して 1日3食

食欲がない時は、少量ずつ4～5回に分けて食べてもOK

■ 食事例ー主食とおかずをそろえてバランスよくー



■ 1日1回はとりたい食品



※上記は妊娠中期のめやす量です。妊娠後期・授乳期はさらにごはん軽く1杯と牛乳100ccをプラスします。

きちんととりたい 妊娠期に不足しがちな栄養素・食品

鉄 妊娠中は血流量が 40～50%も増えるため、多くの鉄が必要です。鉄の吸収を高め、血をつくるものとして、たんぱく・ビタミン B6・B12・葉酸・ビタミン C 等があります。主菜（魚・肉・大豆製品・卵）を必ず食べ、副菜を組み合わせることで、鉄やビタミンは自然ととることができます。

カルシウム 赤ちゃんの骨格や歯をつくります。乳製品・小魚・大豆製品・野菜を上手にとり入れましょう。ビタミン D（魚・きのこ等）はカルシウムの吸収を高めます。逆に吸収を妨げるものとしてリン（主に加工品に含まれる）が知られています。

野菜 ビタミン・ミネラル・食物繊維を含み身体の調子を整えます。健康維持のためにとりたい野菜の目標量は 1 人 1 日あたり 350g。ただ、十分にとれている方は少なく、特に若い世代は、1 皿分〔約 70g〕足りません。あと、もう一皿、食卓にのせるよう意識しましょう。野菜生活を楽しみたい方は、文京区ハッピーベジタブル大作戦（ハピベジ）のホームページをご覧ください。野菜レシピや季節の野菜情報が満載です。

鉄を多く含む食品

赤身の肉 レバー カツオ
あさり 鶏卵 納豆
小松菜 ほうれん草 など

カルシウムを多く含む食品

牛乳 ヨーグルト チーズ
桜えび 生揚げ 小松菜
切り干し大根



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦



ハピベジとは

ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦（通称「ハピベジ」）は、文京区が平成 24 年度に区民による野菜メニューの提案・普及事業として立ち上げた重点施策です。文京区地域全体で「野菜を食べてしあわせになろう」をモットーに「野菜の食育」に関する取り組みを行っています。

文京区 ハピベジ

検索

URL : <http://happyyasai.org/>



野菜を食べて
しあわせになろう

妊娠中と産後の食事について〔厚生労働省・子ども家庭庁〕

<参考になるリーフレット>

- 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 何をどれだけ食べたらいいかを食事バランスガイドにより詳しく解説
- これからママになるあなたへ食べ物について知っておいてほしいことー 食中毒予防のポイントの紹介
- お魚について知っておいてほしいことー 注意が必要な魚の種類と量について紹介
各リーフレットのタイトルで検索できます。

食生活に関するご相談に応じています

文京区

保健サービスセンター 栄養士

☎03-5803-1805

保健サービスセンター本郷支所 栄養士

☎03-3821-5106