おなかの中から食育！ ～妊娠中からの栄養～

食事のバランスと薄味をこころがけて

おなかの胎児は、発育に必要な栄養をすべて臍帯、胎盤をとおして、お母さんが食べた食べ物からもらって大きくなります。また、生まれた赤ちゃんが飲むおっぱいもお母さんが食べた食べ物からつくられます。

妊娠中から、特定の食品にかたよらないように食事のバランスに気をつけ、元気な体、おいしいおっぱいをつくってあげましょう。お父さんも一緒に考え、協力しましょう。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

妊娠中の食事の基本

- ●規則正しい食生活にしましょう。
- ●貧血の予防のために鉄分・タンパク質を、胎児の発育のためにカルシウムをしっかりとりましょう。
- ●特定の食品にかたよらないように注意し、栄養バランスのとれた食事にしましょう。
- ●妊娠高血圧症候群の予防のためにうす味にし、塩分を控えましょう。
- ●太りすぎないように注意しましょう。
- ●消化のよいものをとりましょう（便秘・下痢になりやすいものはさけましょう）。

・・・特に、妊娠中に摂ってほしいもの・・・

葉酸

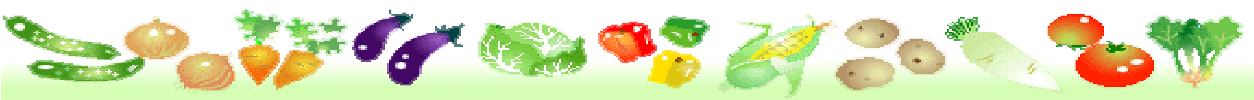
赤ちゃんの身体をつくる「細胞分裂」や、脳の発育に必要な栄養素です。
本来は、妊娠前から摂ってもらいたい栄養素で、特に妊娠初期に必要なものです。
「葉」が文字に入ってる通り、葉物の野菜（モロヘイヤ・ほうれん草・ブロッコリー）等やいちご・豆製品に多く含まれています。緑黄色野菜を普段から摂っていると安心♪

鉄分

鉄分は、血液中のヘモグロビンを作り、酸素を運ぶ重要なミネラルです。不足すると、赤ちゃんの発育が悪くなり、ママが貧血になってしまいます。鉄分は、レバー・海藻・貝類・ほうれん草等におおく含まれ、ビタミンＡ・Ｃと一緒に接取すると効果的です。

カルシウム

母体と赤ちゃんにとって大切なミネラルです。不足しがちな栄養素なので、乳製品等を摂って補いましょう。足がつる（こむら返り）などの予防にもなります。



・・・赤ちゃんが生まれるまでに　パパもママも準備を・・・

まずは、パパ・ママがしっかり「朝ごはん」を摂る習慣をつくっておきましょう。両親が朝食を摂っていない家庭のお子さんは、将来「朝ごはんを食べない」子供になってしまいます。朝ご飯は、心身共に健やかな成長・発達を促す為に必要なものです。しっかり「朝ご飯」を食べる習慣を！

・・・おいしい「おっぱい」のために・・・

母乳は、ママの食事内容によって、「おいしいおっぱい」「おいしくないおっぱい」が決まります。脂っこい食事中心だと、おっぱいも脂っぽいものになります。また、おっぱいのトラブルを引き起こしやすくなります。ママが、和食中心の食事をしていると、おっぱいのトラブルも少なく「おいしいおっぱい」を与える事が出来ます。何でもバランス良く食べる習慣が大切ですね。

八代市保健センター