



栄養士のお話

妊産婦・授乳婦の食事

妊娠期・授乳期に適切な栄養をとることは、赤ちゃんの体をつくり、健やかな発育の基礎となることはもちろん、体重管理やむくみ・貧血の予防などを通してお母さんの健康を保つためにも重要な役割を果たします。赤ちゃんの健やかな発育と、お母さんの健康を守るためには、栄養について正しい知識を持ち、日頃の食生活に活かしていくことが大切です。

1. 栄養バランスの良い食事

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、身体に必要な栄養素をバランスよくとりましょう。

2. 塩分のとりすぎに注意

塩分のとりすぎは、高血圧やむくみなどを引き起こす可能性があります。調味料や塩分の多い食品の多用は控えましょう。

《塩分を減らす5つのポイント》

①加工食品、汁物は控える

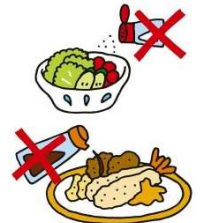
漬物、佃煮、ハム、ウインナー、干物、練り製品などの加工食品には塩分が多く含まれています。食べる量と回数に気をつけましょう。

汁物は具をたくさん入れて汁の量を減らし、1日1杯までにしましょう。

麺類は汁を残すようにしましょう。

②かけて食べるより、つけて食べる

醤油やソースなどは、料理に直接かけるより、小皿などに少量出してつける方が塩分摂取量を抑えることができます。



③塩味はポイント付けをする

どの料理にも塩味をつけるのではなく、1~2品に限って使用し味にメリハリをつけましょう。塩分を含んでいない酢・レモンなどの酸味や、コショウ・わさびなどの香辛料の風味を上手に利用しましょう。



④食べ過ぎに注意

薄味でもたくさん食べると塩分量は多くなります。腹八分目を心がけましょう。

⑤旬の食材を選ぶ

旬の食材（魚や野菜など）は栄養価が高く、素材本来の旨味も強いいため、薄味でもおいしく食べる事ができます。

3. 貧血を予防する

赤ちゃんは必要な血液を作るために、お母さんの体から優先的に血液の主成分である鉄を取り入れます。また、出産や授乳期にも鉄は失われるので、不足しないようしっかりと鉄を補給しましょう。

鉄は動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」に分けられます。この2種類で大きく異なるのは、体内での吸収率です。ヘム鉄の吸収率は15~20%、非ヘム鉄は2~5%と言われており、ヘム鉄の方が吸収率は良くなっています。しかし、非ヘム鉄もビタミンCや動物性たんぱく質（肉・魚・乳製品）と一緒に食べることで吸収率が良くなります。

※妊娠期・授乳期の食事摂取基準（2025年）では、鉄の推奨量は以下のように定められています。

年齢	通常時	妊娠初期	妊娠中・後期	授乳期
18-29歳、30-49歳	6.0mg	8.5mg	14.5mg	8.0mg

*月経なしの場合の数値

「ヘム鉄」



レバー50g[4.5mg]



牛ヒレ肉 80g[2.2mg]



牛肩ロース肉 80g[1.9mg]



カツオ 100g[1.9mg]



まいわし 100g[2.1mg]

「非ヘム鉄」



乾燥ひじき 5g[2.3mg]



乾燥切干大根 10g[1mg]



ほうれん草小鉢 50g[1mg]



乾燥高野豆腐 10g[0.8mg]



ゆで卵 1個[0.8mg]

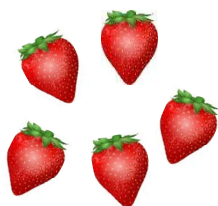
ビタミンCの多い食品



パプリカ 1個[255mg]



ブロッコリー80g[112mg]



いちご 5個[62mg]



みかん中 1個[35mg]



レモン(レモン果汁)1個[20mg]

4. 葉酸を十分にとる

胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクの低減に重要です。受胎後およそ 28 日が脳や脊髄のもととなる神経管の形成に重要な時期となります。妊娠を計画している女性、妊娠初期の女性は 1 日あたり 240 μg 、妊娠中期には 480 μg の摂取が望まれます。食事での摂取が難しい場合はサプリメントを活用するのも良いです。ただし、過剰摂取にならないよう気を付けましょう。

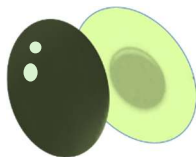
葉酸は緑黄色野菜、豆類、果物など身近な食品に多く含まれます。水に溶けやすく、熱に弱い性質を持つため、蒸したり、生で食べたりすると効率的に摂取できます。



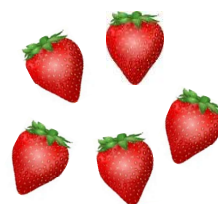
ほうれん草小鉢 70g[150 μg]



グリーンアスパラ 70g[135 μg]



アボカド 1 個[125 μg]



いちご 5 粒[90 μg]



小松菜 70g[77 μg]

5. カルシウムを十分にとる

赤ちゃんの発育にともない、骨を作るためにカルシウムが必要となります。鉄と同様にお母さんから優先的に吸収されるので、カルシウムを十分にとりましょう。ビタミン D（魚類・きのこ類など）と一緒に食べると、吸収されやすくなります。

妊娠期はカルシウムの吸収率が高まるため、妊娠期・授乳期における食事摂取基準では、カルシウムの付加量は設けられていません。しかし、日本人の平均カルシウム摂取量は食事摂取基準を下回っているため、妊娠期・授乳期は積極的なカルシウムの摂取が望まれます。

カルシウムが多い食品



牛乳 200ml[231mg]



ししゃも 2 尾[175mg]



ヨーグルト 1 個[126mg]



小松菜 70g[120mg]



木綿豆腐小鉢 50g[43mg]

ビタミン D の多い食品



銀鮭 1 切[12 μg]



鶏卵 1 個[1.9 μg]



乾燥きくらげ 5g[4.5 μg]



干しいたけ 1 個[0.85 μg]

6. 便秘を予防する

妊娠中は便秘になりやすくなります。

食事については以下のことに気をつけ、適度な運動を取り入れ便通を整えましょう。

- ①1日3回規則正しく食事をする
- ②1～2時間おきにコップ1杯(約200mL)の水分を摂取する。
- ③食物繊維を1日18g以上摂取する。(野菜、海藻類、きのこ類、果物など)



そば 180g[3.6g]



乾燥ひじき 5g[2.2g]



キウイ 50g[1.3g]



ごぼう 50g[2.9g]

- ④オリゴ糖を含む食品を摂取する。(牛乳、大豆、バナナなど)
 - ⑤乳酸菌、ビフィズス菌を多く含む食品を摂取する。(納豆、乳酸菌飲料、ヨーグルトなど)
- *③又は④は、⑤と同じタイミングで食べると効果が高まります。

7. 食中毒を予防する

妊娠中は、免疫機能が低下しており、食中毒などの食べ物が原因の病気にかかりやすくなります。調理前の手洗いを徹底し、食品の取り扱いに十分気をつけましょう。