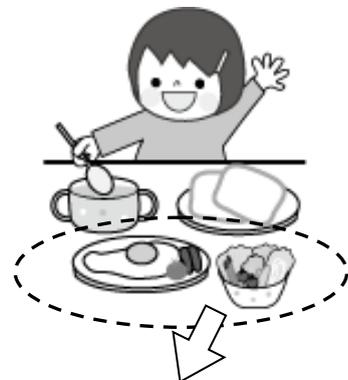


妊娠中の食生活 ～ ママと赤ちゃんのための食事 ～



食事はバランスよく、1日3回！

綾瀬市の妊婦さんは、朝食と昼食のたんぱく質や野菜が少ない傾向があるようです（過年度 母親教室食事記録票より）。1日3回のバランスのよいごはんは、赤ちゃんとママの健康を保つ基本です。妊娠を機会に食習慣を再確認してみましょう。



主菜と副菜を特にしっかりと摂ろう！

※ つわりで辛いときは、まずは好きなものを、食べられるときに食べてね。

この3つをそろえてね

主食

ごはん、パン、麺
などの
エネルギー源

主菜

肉・魚・卵・大豆
などの
たんぱく質源

副菜

野菜・海そう・きのこ
などのビタミン・ミネラル源

妊娠中に摂りたい栄養素

赤ちゃんは生まれるまでは、ママがとった栄養で育っています。「バランスよく！」が一番大切ですが、不足しがちな栄養素をご紹介します。

葉酸

妊娠前～妊娠初期に特に必要な栄養素です。身体の細胞を増やすことに関わっています。ブロッコリーやほうれん草、納豆、いちごなどに多く含まれています。

カルシウム

骨や歯をつくる栄養素で、多くの日本人が不足気味となっています。神経を休める効果もあります。牛乳やヨーグルト、豆腐、小松菜などに多く含まれています。

鉄

女性が不足しがちな栄養素で、特に妊娠中は体内の貯蔵鉄も少なくなります。魚や肉の赤身、貝類、ひじき、豆腐、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれています。



妊婦さんにおすすめのお料理のレシピ

もあります。作ってみてね！

