

●妊娠期の食事のポイント



昔は、妊婦は「赤ちゃんの分と2人分食べなさい」などと言われましたが、現在の妊婦の健康管理では、食べ過ぎないことが大切なポイントです。食材や調理法を工夫して、バランスのよい食生活を心がけましょう。

エネルギー

1日あたりの増加分は「ほんの心もち増やす」程度です。増加分は、糖質や脂質ではなく、たんぱく質でとりましょう。

カルシウム

妊娠中はカルシウムの吸収率が非妊娠時の2倍近くになるので、特に多く摂る必要はありません。牛乳・乳製品に偏らず、いろんな食材からカルシウムを摂るように心がけましょう

鉄

お母さんと赤ちゃんの2人分の血液をつくるために、非妊娠時より多く必要です。お母さんが分娩時に失う血液と赤ちゃんが生まれてから使う鉄分の貯蔵分を含めると随分と必要になります。妊娠中期・後期は意識してとるように心がけましょう。

塩

塩分をとりすぎると、体内に水分を取り込もうとする働きがおきて、体重の増加、高血圧、むくみの原因になります。妊娠中はなるべく減塩を心がけましょう。

ビタミン

妊娠中は体の代謝が20%ほど向上し、ビタミン類も多く必要になります。また、子宮が大きくなって腸も圧迫されるため、腸の動きが悪くなって便秘しやすくなります。新鮮な野菜や果物で便通を整えましょう。

