マタニティクラス中期　栄養

妊娠して食事の量や栄養バランス考えるようになった方はいますか？

体調が悪い時があり食事が十分にとれていなかったり、つい手軽な食事で簡単に済ませてしまったり、食欲が出てきて食べ過ぎてしまう方はいますか？

　今、栄養バランスのよい食事をとることが大切な理由は…

1. **赤ちゃんが順調に育つ　② 安全な分娩ができる　ためです。**

妊娠中期は赤ちゃんの胎動を感じ、赤ちゃんが元気に育っていることが確認できるようになります。赤ちゃんの脳やからだは、お母さんのお腹にいる時から目覚ましく成長します。

そのため、妊娠中は妊娠していない時より多くの栄養（素）が必要です。

～強化したい栄養素～

鉄：鉄はヘモグロビンの材料で体のすみずみに酸素や栄養を運ぶ働きをしています。

鉄が不足するとお腹の赤ちゃんに酸素や栄養がいきわたらなくなってしまいます。鉄を多く含む食品は卵、牛肉、あさり、ひじき、大豆・大豆製品、小松菜などの緑黄色野菜です。

カルシウム：妊娠中はカルシウムの吸収が良くなります。

1日にとりたい量は妊娠していない時と同じ600㎎/日になっています。

しかし、もともとカルシウムが不足している女性が多いので牛乳・乳製品などのカルシウムは意識してとりましょう。苦手な方は小魚や大豆製品、海藻をとるようにしましょう。

栄養バランスは、主食・主菜・副菜をそろえてとるようにすると整いやすくなります。

また、牛乳・乳製品、果物は主食・主菜・副菜の栄養を補うだけでなく、水分補給にもなります。果物は季節感やビタミンカラーのカラフルな食材に食事の満足感を高められるのでおすすめです。下記の厚生労働省のホームページにある食生活指針も参考にしてみましょう。

kodomo\_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html

　妊娠中に嗜好が変化して、急にショートケーキやお饅頭などの甘いものをたくさん食べたくなることがあるかもしれません。しかし食べすぎは太る原因となりますので、ほどほどに。また、食事が十分取れない時の補食には、バナナやふかしサツマイモなどをとることをおすすめします。妊娠期の食事で不安なことは、お気軽にご相談ください。

小田原市立病院　診療部　栄養科