

～妊娠されたお母さまに～（栄養素編）

今回は、「～妊娠されたお母さまに～（食事編）」に引き続き、「栄養素編」を掲載します！
妊娠中の食生活で一番大切なことは、「バランスの良い食事」です。

さらに良い食生活となるよう、食品を上手に組み合わせて必要な栄養素を補給しましょう！

【時期にあった食品の選び方って？】

赤ちゃんの成長のためには、妊娠前よりも多くの栄養が必要になります。
また、ホルモンの影響によりお母さんの体調にも変化が現れます。
赤ちゃんの成長や体調の変化に合わせて、色々な栄養素をバランス良く摂りましょう。



栄養素は、それぞれ違う働きを持っています。
それぞれの働きを知り、**上手に食品を選びましょう！**

どうして色々な栄養素が必要なの？



妊娠の時期によって必要な栄養素は違うの？

例えば、妊娠中期～後期（5ヶ月以降）には、**赤ちゃんの成長に必要な栄養素**が増えますが、
妊娠初期（1～4ヶ月頃）には、**つわりや便秘への対策**が必要になることがあります。
妊娠の時期によって、食材の選び方には工夫が必要です。

*妊娠の時期に合わせて特に積極的に摂りたい栄養素

【妊娠初期】

（妊娠 4 週～15 週）

1. 鉄（貧血予防）
 2. 食物繊維（便秘予防）
 3. 葉酸（体の器官の形成）
- *この他、つわりで嘔吐の症状がある場合の脱水予防には水分補給が必要です。

【妊娠中期】

（妊娠 16 週～27 週）

1. 鉄
 2. たんぱく質
 3. カルシウム
- *中期からは、赤ちゃんの骨格をつくるために必要な栄養素が増えます。

【妊娠後期】

（妊娠 28 週～40 週）

1. 鉄
 2. たんぱく質
 3. ビタミンA
- *後期には、たんぱく質やエネルギーの他にビタミンAもしっかり摂りましょう。

*各栄養素の働きと多く含む食品（例）

たんぱく質

骨格をつくる

たまご・肉・魚・大豆製品



食物繊維

便秘を予防・改善する



いも類、大豆製品、野菜、果物、海藻類など

葉酸

神経・血液に関係

足りなくなると、神経管閉鎖障害になるリスクを高めます。「かかりつけ医」に相談の上、**栄養補助食品**も活用しましょう。



レバー、うなぎ、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、オレンジ、いちごなど

鉄

血液をつくる

ビタミンCを多く含む食品と一緒に摂ると吸収率が高まります。

*鉄



あさり、カツオ、ひじきなど

*ビタミンC

柑橘類、ピーマン、ブロッコリーなど



カルシウム

骨や歯をつくる

ビタミンDを多く含む食品と一緒に摂ると、吸収率が高まります。

*カルシウム



乳製品、木綿豆腐、小エビ、小魚など

*ビタミンD

干しいたけ、あお魚など

