

Q. 妊娠中に避けた方がよい食べ物は？

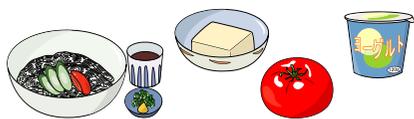
ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモンは、リステリア食中毒の原因になりやすいため、避けましょう。

妊娠中はリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。その他の食中毒予防のためにも、野菜や果物は食べる前によく洗い、肉や魚などは十分に加熱しましょう。

Q. つわりでつらい時の食事はどうすれば良い？

つわりの時は無理をせず、食べられる時に食べたいものを食べることを優先しましょう。空腹になると症状が強まることが多いので、1回の食事の量を少なくして食事の回数を増やすとよいでしょう。

嘔吐が激しいときは脱水症になりやすいので、水分補給を心がけましょう。水分も十分にとれない場合や、体重が急に減ってしまった場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



においが気になる場合は、そうめん、冷やしうどん、豆腐、卵豆腐、トマト、ヨーグルトなど、冷たいものを試してみましょう。



空腹時に備えて、手軽につまめるおにぎり、サンドイッチ、クラッカーなどを用意しましょう。

妊娠中の食事 Q & A

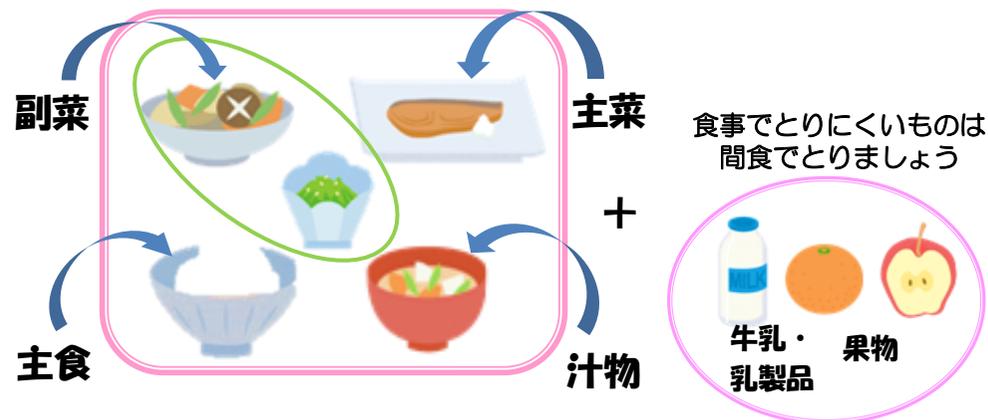
赤ちゃんの発育と母体の健康のために、毎日の食事はとても大切なものです。この機会にぜひ食生活を見直して、規則正しく、栄養バランスの整った食事をとる習慣を身につけましょう。

Q. バランスよく食べるためにはどうすれば良い？

食事を作ったり、選んだりするときに、主食（ごはん、パン、麺類など）・主菜（魚、肉、卵、大豆・大豆製品が中心の料理）・副菜（野菜、きのこ、海藻、いも類が中心の料理）を組み合わせると、バランスのとれた食事になります。

☆食事の基本は1日3食

毎食 **主食** + **主菜** + **副菜** をそろえましょう



食事作りが大変な時も、麺類やパンだけなど、単品で食事を済ませないように、卵、ツナ、豆腐、納豆、トマト、レンジで加熱した蒸し野菜など、簡単な調理で食べられるものや、市販の惣菜なども上手に活用して、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

Q. 妊娠中に積極的にとりたい栄養素は？

バランスのとれた食事を心がけた上で、「葉酸」「鉄」「カルシウム」を積極的にとりましょう。

「葉酸」は、赤ちゃんの二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症リスクを減らすためにもとりたい栄養素です。緑黄色野菜などを積極的に食べて葉酸を摂取しましょう。

《葉酸を多く含む食品》

ほうれん草、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、
春菊、枝豆、かぼちゃ、納豆、のり、いちご、オレンジなど



「鉄」は、妊娠が進むにつれ、体内の貯蔵鉄が不足して鉄欠乏性貧血になりやすくなるため、貧血予防のためにもとりたい栄養素です。

赤身の肉や魚に含まれる鉄は吸収率が高いため、上手に取り入れて貧血を防ぎましょう。ひじきやほうれん草など植物性食品に含まれる鉄は、肉・魚・卵などに含まれるたんぱく質や、野菜・果物に多く含まれるビタミンCと組み合わせると吸収率が高まります。

《鉄を多く含む食品》

牛もも肉、かつお、いわし、貝類、卵、納豆、
小松菜、ほうれん草、ごまなど



「カルシウム」は骨や歯を形成する栄養素です。

不足しがちな栄養素なので、意識してとるようにしましょう。

「牛乳・乳製品」の他に、「魚介類」「大豆・大豆製品」「緑黄色野菜」「海藻類」など、カルシウムを多く含む食品を組み合わせるとりましょう。

《カルシウムを多く含む食品》

牛乳、ヨーグルト、ししゃも、干しえび、ひじき、
豆腐（木綿）、厚揚げ、小松菜、チンゲン菜など



Q. 摂り過ぎに気をつける栄養素は？

妊娠初期にビタミン A をとり過ぎると、胎児に奇形を起こす可能性が高くなると報告されています。レバーやうなぎなどのビタミン A を多く含む食品、ビタミン A を含むサプリメント等の継続的な多量摂取は避けましょう。

Q. 妊娠中の魚介類の摂取は気をつけた方がよい？

魚介類は、良質なたんぱく質や、血管障害の予防やアレルギー反応を抑制する作用があるDHA、EPAを多く含み、バランスの良い食事には欠かせないものです。しかし、魚介類の一部には、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、お腹の赤ちゃんに影響を与える可能性があるとして報告されています。水銀濃度が高い魚介類を偏って多量に食べることは避けましょう。

《注意が必要な魚について》

- 1回約80g（切り身なら1切れ）で週1回まで
キンメダイ、メカジキ、クロマグロ（本マグロ）、メバチ（メバチマグロ）、エッチュウバイガイ、ツチクジラ、マッコウクジラ
- 1回約80gで週2回まで
キダイ、マカジキ、ミナミマグロ（インドマグロ）、クロムツ、ユメカサゴ、ヨシキリザメ、イシイルカ
- 特に注意が必要でないもの
キハダ、ピンナガ、メジマグロ、サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、タイ、ブリ、カツオ、ツナ缶 など

