

# マタニティーサロン

## 妊娠中の栄養と 子どもの食事

～ 家族みんなで健康に ～



# 妊娠中の体重増加

## ● 妊娠中の望ましい体重増加量の目安

### 妊娠前のBMI

18.5未満

9～12kg ⇒ 12～15kg

18.5～25未満

7～12kg ⇒ 10～13kg

25.0以上30未満

個別対応 ⇒ 7～10kg

30以上

個別対応 (上限5kgまでが目安)

(公社)日本産科婦人科学会

- ◆ 極端な食事制限は栄養不足につながるので避けましょう。

# 妊娠中の栄養のポイント

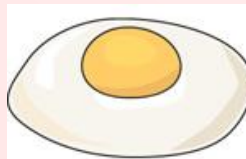
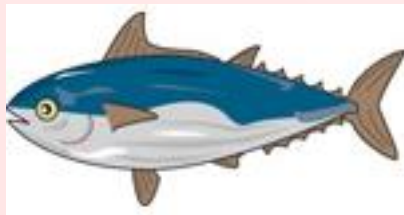
## ●貧血予防で血液すこやか

【赤血球の材料をしっかりとる】

**鉄** (動物性) 赤身の肉や魚、貝、レバー など  
(植物性) ほうれん草、小松菜、大豆製品 など

## たんぱく質

肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品



# 妊娠中の栄養のポイント

## ●カルシウム摂取で骨元気

### 牛乳・乳製品

牛乳、ヨーグルト、カテージチーズ など



### 小魚・殻のある魚介類

ししゃも、小あじ、干しえび など



### 大豆製品

木綿豆腐、厚揚げ、高野豆腐 など

### 緑黄色野菜

小松菜、チンゲン菜 など



# 妊娠中の栄養のポイント

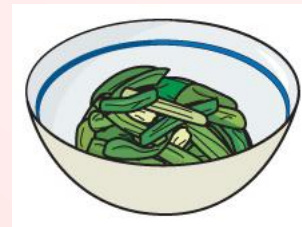
- カルシウム吸収や働きを助ける栄養素

## ビタミンD

鮭、うなぎ、さんま、干しいたけ など

## ビタミンK

納豆、ほうれん草、ブロッコリー など




# 妊娠中の栄養のポイント



## ●妊娠中は食中毒に注意

### 【リステリア菌】

生ハムやナチュラルチーズ、スモークサーモンなどの生で保存する食品に注意。普通のハムやプロセスチーズは大丈夫です。



※食品はよく洗い、肉や魚は十分に加熱を。



## 毎食とりたい食品

熱や身体を動かすための  
エネルギー源になります。



米・パン・めん類  
餅・コーンフレーク

### 主食

エネルギー・炭水化物の供給源

身体の血や肉を作ったり、  
エネルギー源となります。



肉・魚・納豆  
豆腐・卵

### 主菜

たんぱく質・脂質の供給源

身体の調子を整えます。



野菜・いも  
きのこ・海藻

### 副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



### くだもの

ビタミン・ミネラル・食物せんいの供給源

皮膚や粘膜を健康に保ちます。



牛乳・ヨーグルト  
チーズ

### 牛乳・乳製品

カルシウムの供給源

骨や歯の材料になります。

## 1日1回とりたい食品