

## 妊娠中の栄養

妊娠中は、量、質ともにバランスのとれた食事をするのが大事です。特に、たんぱく質・ビタミン・無機質類(カルシウム・鉄)を多く摂りましょう。

### ★妊娠中の必要なカロリー(1日あたり)

		身体活動レベル		
		I	II	III
女性	18～29歳	1650kcal	1950kcal	2200kcal
	30～49歳	1750kcal	2000kcal	2300kcal
妊婦	初期	+ 50kcal	+ 50kcal	+ 50kcal
	中期	+ 250kcal	+ 250kcal	+ 250kcal
	末期	+ 450kcal	+ 450kcal	+ 450kcal
授乳婦	授乳婦	+ 350kcal	+ 350kcal	+ 350kcal

「妊産婦のための食生活指針」の策定について(厚生労働省)より 2015年度版

身体活動レベルとは・・・

I : 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合。

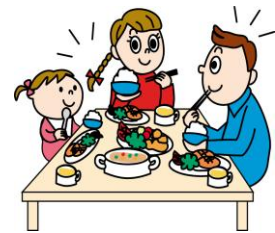
II : 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業、接客等、あるいは通勤・買物・軽いスポーツ等のいずれかを含む。

III : 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合。

- ①毎日、3食(朝・昼・晩)食べましょう。  
・間食、夜食、まとめ食いは体重が増えやすくなるので控えましょう。

### ★バランスのよい食事を摂りましょう。

- ①毎回の食事に主食、副菜、主菜をそろえましょう。  
・主食を中心として、1日のバランスのよい食事を摂りましょう。  
・不足しがちなビタミン・ミネラルを”副菜”でたっぷり摂りましょう。  
・緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸を摂取しましょう。  
・主菜は体をつくるもとになります。肉、魚、卵、大豆製品を食べましょう。  
③カルシウムを摂りましょう。  
④貧血予防のために、鉄分を充分補給しましょう。(P28を参照して下さい。)



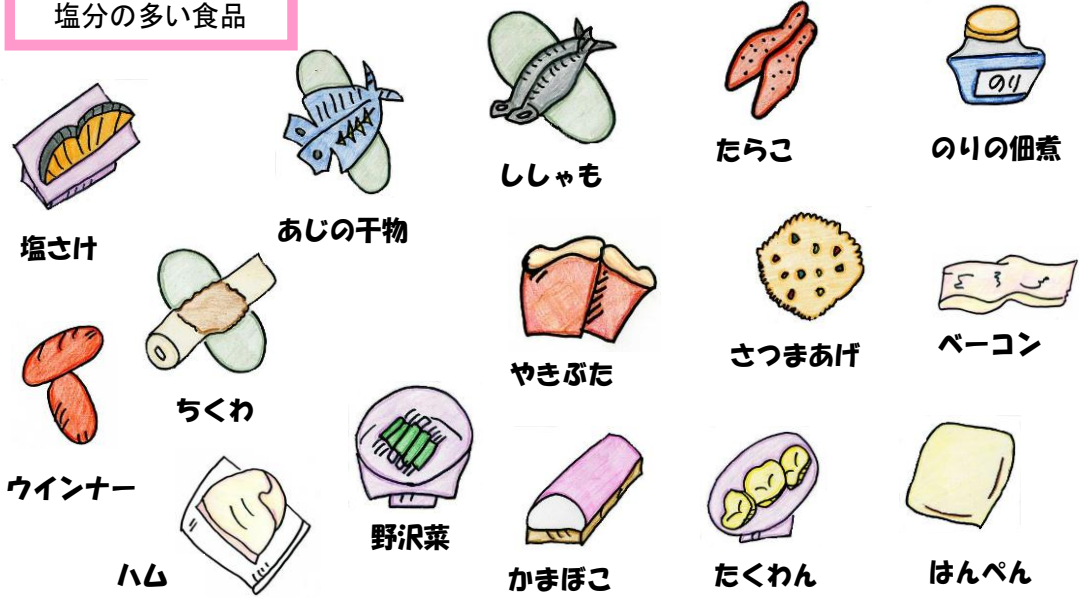
### カルシウムを多く含む食品



★薄味を心がけましょう。

塩分は7.0g/日未満におさえましょう。

塩分の多い食品



塩分量は？



★調理のポイント

- ・新鮮な食材や旬の食品を選び、材料の持ち味を生かしましょう。
- ・香りや風味、酸味を利用しましょう。(ねぎ・生姜・しそ・みつば・ごま・レモン・酢など)
- ・食品の表面にかけ醤油などして味をつけましょう。
- ・汁物の具はたっぷり入れ、汁気を少なくし、薄味にしましょう。
- ・レトルト食品は塩分・食品添加物が多いので控えましょう。