

# ～妊娠を機にお食事を見直してみませんか～

## 葉酸

妊娠前から妊娠初期にかけて、赤ちゃんの中枢神経を作るのを助けてくれます。  
また葉酸は、貧血予防として働くので出産後も日常的に摂取できると良いですね。

【葉酸を多く含む食品】 緑色の葉野菜全般に含まれます。



ブロッコリー

納豆



グリーン  
アスパラガス



ほうれん草

生活習慣病予防の為に・・・ **いつもの食事 + 副菜もう1品**

## 鉄

妊娠中は赤ちゃんへ栄養を送るため、多くの血液が必要です。  
植物性食品の鉄の吸収率はビタミンCと一緒に摂ると高まります。

【鉄を多く含む食品】



マグロ



あさり



赤身の肉



レバー



チンゲン菜



納豆



小松菜



【ビタミンCを多く含む食品】



パプリカ



ブロッコリー



芽キャベツ



キウイフルーツ

## カルシウム

骨や歯を作る栄養素です。妊娠中はカルシウム吸収率が高まりますが、妊娠前から不足しがちと言われる栄養素なので、普段から意識して摂ることが大切です。  
ビタミンDと一緒に摂ると、カルシウム吸収率がアップします。

【カルシウムを多く含む食品】



牛乳や乳製品



小松菜



木綿豆腐



干しエビ



シシャモ



【ビタミンDを多く含む食品】



鮭



しらす



干しいたけ

## ～日頃からバランスの良い食事を～

葉酸・鉄・カルシウムを摂るため、また、産後の母体回復のためにも、日頃からバランスの良い食事を心がけることが大切です。(「バランスのよい食生活」ページ参照)



バランスの良い食事は・・・  
主食(ご飯、パン、めん類など)  
副菜(野菜、きのこ、海藻など)  
主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)  
がそろった食事のことですね!

## ～簡単レシピ～

### ★ほうれん草としめじのおひたし（2人分）



#### <材料（2人分）>

ほうれん草・・・80g  
しめじ・・・・・・30g  
しょうゆ・・・・・・小さじ1.5  
だし汁・・・・・・小さじ1.5  
かつお節・・・・・・適量

#### <作り方>

- ① ほうれん草はよく洗い、水気がついたままラップに包む。電子レンジ（600W）で約40秒加熱する。冷水に取り、よく水気を絞り、4cmの長さに切る。
- ② しめじは石づきを落としほぐす。電子レンジ（600W）で約1～2分加熱する。※しめじにツヤが出てしんなりしてきたら火が通っています。
- ③ しめじ、ほうれん草、しょうゆ、だし汁を和えて、最後にかつお節を振りかけたら完成。

ほうれん草やしめじは、鍋で茹でて頂いてもOKですが、電子レンジを使うことで短時間で調理できます。

**ほうれん草には葉酸が豊富に含まれます。  
手軽に使いやすい身近な食材の一つです**

### ★野菜とあさりのミルクスープ（2人分）



#### <材料（2人分）>

ほうれん草・・・・40g  
玉ねぎ・・・・・・20g  
しめじ・・・・・・20g  
固形パイオン・・・1/2個  
水・・・・・・・・・200cc  
牛乳・・・・・・・・・200cc  
あさり(水煮)・・・20g  
こしょう・・・・・・少々

#### <作り方>

- ① 玉ねぎはくし切り、しめじは石づきを落としほぐす。
- ② ほうれん草はよく洗い、水気がついたままラップに包み、電子レンジ（600W）で約40秒加熱する。冷水に取り、3cm長さに切る。
- ③ 鍋に①と②、固形パイオン、水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ あさり、牛乳を加えて沸騰直前に火を止め、こしょうをふる。

レシピ通りではなく、自宅にある野菜（じゃがいもや白菜など）を加えてみるのも良いですね！

**あさりには鉄分が多く含まれます。  
水煮缶詰を使うと短い時間で調理できます。  
野菜の甘みも感じられる美味しい1品です。**

## ～気になるあれこれ～



### サプリメントはとって大丈夫？

食事を基本とし、サプリメントは食事を補うものとして使うと良いですね。上限量がある栄養素もあるので、使用する際は用法・用量を守って使いましょう。

参考：「妊娠中の食事とサプリメントについて（H23.3）」

（独）国立健康・栄養研究所 情報センター

### こちらも参考に

#### ◆妊娠中に注意が必要な食中毒菌がいます

厚生労働省パンフレット [「食べ物について知っておいてほしいこと」](#)

#### ◆魚の摂取は量と種類に注意が必要です

厚生労働省パンフレット [「お魚について知っておいてほしいこと」](#)