



# からだの変化に伴う食事のポイント



◆**妊娠準備期（赤ちゃんができるまで）**  
生活リズムを見直し、3食きちんと食べましょう。



積極的に  
とりたい  
栄養素

## <葉酸>

二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らす・貧血の予防

ほうれん草・ブロッコリー・アスパラガス・さつまいも  
枝豆・納豆・いちご・バナナ など

- \* 葉酸添加の食品やサプリメントはとりすぎに注意してください。サプリメントでの摂取は推奨量400μg（マイクログラム）までです。購入の際は医師・薬剤師・管理栄養士にご相談ください。
- \* 妊娠後期に葉酸補助剤を服用していた場合、飲んでいなかった場合に比べ、小児の喘息リスクが高かったという報告もあります。必要以上の量は服用しないようにしましょう。



◆**妊娠初期（1～3か月）**  
つわりの時は食べられるものを食べられる時に。  
つわりが落ち着いたなら1日3食きちんと食べましょう。

## <食物繊維>

便秘の予防

野菜・いも類・海藻類・きのこ類 など



◆**妊娠中期（4～7か月）**  
体重が増えやすくなる時期、食べ過ぎに注意しましょう。  
貧血予防を心がけましょう。

## <カルシウム>

丈夫な骨や歯を作る

牛乳・ヨーグルト・チーズ・桜えび  
ひじき・高野豆腐 など

## <鉄>

貧血の予防

レバー・赤身肉・ひじき  
カツオ・あさり・しじみ  
大豆製品・枝豆・ほうれん草  
小松菜・プルーン など

## <ビタミンD>

カルシウムの吸収を高める

鮭・さんま・卵黄・きのこ類 など

\* 炒め物などの油料理にすると吸収がよくなります。

\* 日光によく当たることで、皮膚でもビタミンDが作られます。



◆**妊娠後期（8～10か月）**  
便秘予防を心がけましょう。  
胃が圧迫されて食べられない時は  
小分けにして食べましょう。

注意！



## <水分・脂質>

\* のどが渴いたらこまめに水分補給をしましょう。  
コーヒーや緑茶などに含まれているカフェインは、母乳に移行するので注意しましょう。

\* 脂質を多く摂ると、母乳の脂肪分も多くなり、乳腺炎になりやすくなります。



◆**授乳期**  
体力回復のためにバランスのよい  
食事をしましょう。