

栄養 3

妊婦さんに必要な 栄養素について

テキストP30~31

鉄

- 妊娠中期以降、循環血液量が増加することにより貧血になりやすくなります。
- 鉄分を多く含む食品を積極的に摂りましょう。
- ビタミンCは鉄分の吸収率を上げるため、鉄分を多く含む食品と一緒に野菜や果物を摂りましょう。
- 鉄分の多い食材はレバー、牛もも肉、あさり、ひじき、大豆、小松菜、納豆、切干大根、高野豆腐などです。



ヘム鉄(吸収が良い)：肉魚などの動物性食品
非ヘム鉄(吸収が悪い)：植物性食品や卵、乳製品等

鉄を多く含む食品

		推定平均必要量 (mg/日)	推奨量(mg/日)
成人女性30~49歳		5.5	6.5
妊婦における付加量	初期	+2.0	+2.5
	中・後期	+12.5	+15.0

	食品名	目安の量	可食部重量(g)	鉄含有量(mg)
動物性食品	豚レバー	焼き鳥1串	30	3.9
	鶏レバー	焼き鳥1串	30	2.7
	牛もも肉 (赤身)	約1枚	70	2.0
	あさり (むき身)	約10個	30	1.1
植物性食品	ひじき (乾燥)	大さじ2/3	10	5.8
	大豆 (乾燥)	1/3カップ	40	2.7
	小松菜 (生)	1/3束	70	2.0
	高野豆腐	1個	20	1.5
	納豆	中1パック	40	1.3

葉酸

- 葉酸は細胞や血液を作る働きがあり、胎児の成長に必要な栄養素です。
- 神経管閉鎖障害の発症リスクを軽減する効果もあります。
- 妊娠によって必要量が増加（+240 μ g）します。
- 葉酸を多く含む食品は、ほうれん草、ブロッコリー、南瓜、イチゴ、納豆などです。



過剰摂取は健康障害のリスクがあるため、サプリメントや強化食品を使用するときは用量を守りましょう。

厚生労働省 妊産婦のための食生活指針
日本人の食事摂取基準（2020年版）

葉酸を多く含む食品

	推定平均必要量 ($\mu\text{g}/\text{日}$)	推奨量 ($\mu\text{g}/\text{日}$)	耐容上限量 ($\mu\text{g}/\text{日}$)
成人女性30~49歳	200	240	1,000
妊婦における付加量	+200	+240	-

	食品名	目安の量	可食部重量(g)	葉酸含有量(μg)
野菜	ほうれん草	2株	70	150
	ブロッコリー	3~4房	70	150
	かぼちゃ	4cm角2切	70	30
豆類	納豆	中1パック	40	50
	あずき(乾燥)	1/4カップ	35	50
果物	いちご	中5粒	100	90
	マンゴー(生)	1/2個	100	85

カルシウム

- 胎児の骨の発育に必要な栄養素です。
- 成人女性のカルシウム摂取量は食事摂取基準で示される推奨量（650mg/日）を満たしていません。必要とされる量のカルシウムを十分に摂りましょう。
- カルシウムを多く含む食品は、乳製品、ちりめんじゃこ、干しエビ、豆腐、納豆、小松菜、水菜等です。



カルシウムを多く含む食品

	推定平均必要量 (mg/日)	推奨量 (mg/日)	耐受上限量 (mg/日)
成人女性30~49歳	550	650	2,500
妊婦における付加量	+0	+0	-

	食品名	目安の量	可食部重量 (g)	カルシウム含有量 (mg)
乳製品	牛乳	コップ1杯	180	200
	プレーンヨーグルト	小1カップ	100	120
魚介類	干しえび	大さじ1	8	570
	ちりめんじゃこ	大さじ2	10	50
豆類	豆腐（木綿）	1/3丁	100	90
	納豆	中1パック	40	40
野菜	小松菜	1/3束	70	120
	水菜	1/10束	50	105

野菜

- 野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など妊娠期に必要な栄養が多く含まれています。
- 妊婦さんはホルモンバランスや大きくなるお腹に圧迫されて腸管の動きが鈍くなります。食物繊維には便秘予防効果もあります。
- 1日に必要な野菜は350g。1食に両手1杯が目分量です。

1日分の野菜の目安量
緑黄色野菜を
1日120g摂りましょう



7. 食事の大切さ

- 食事は**健やかな心と体**を育むために重要です。
- 旬の食材を取り入れた**バランスの良い食事**を家族みんなで楽しく食べましょう。
- 妊娠をきっかけに**食生活を見直し**てみましょう。

