

ねりまの食育

練馬区 保健相談所

妊産婦さんがいる家庭の食事

～これからママになるあなたと大切な家族のために～

健康な赤ちゃんを産み育てるためには、何よりママの健康が大切です。妊娠中のこの時期は、ママを含めた家族の健康的な食習慣を見直すよいきっかけにもなります。妊娠前から妊娠中、赤ちゃんが生まれて授乳・離乳期も・・・生涯にわたって続けていくことが大切！もちろん大切な家族も一緒に。



「和食」は、「動物性の脂肪が少なく、ご飯を中心として、だしのうま味を活かした一汁三菜（一汁一菜や二菜でも）の献立」これが日本型の食生活です。子どもの頃から和食のよさ、だしのおいしさを伝えていきましょう。



赤ちゃんが来た！家族のための「ちゃんとごはん」

妊娠期

きちんと食べてからだづくり！

妊娠中の体重増加はママと赤ちゃんにとって望ましい量に

元気な赤ちゃんを産み育てるためにも、1日3食、バランスよくきちんと食べることがとても大切。

妊娠初期は、まだつわりがつらい時期。でも大丈夫。この時期はまだ、赤ちゃんに必要な栄養はあまり多くないので、無理せず食べられる物を食べられる時に。

つわりが治ったら、家族の食生活を見直して健康的な食生活を始めましょう！将来の生活習慣病予防にもつながります。

妊娠しても太りたくない妊婦さんが増えています。妊婦さんの体重があまり増えないと赤ちゃんが小さく生まれやすくなり、将来、生活習慣病になりやすいことがわかってきました。

一般的に赤ちゃんや羊水・胎盤等、10か月で7～8kg増加するといわれています。望ましい増加量は妊娠前の体格によって異なります。下記の表を参考に、きちんと食べて適正体重まで増やしましょう。また、増えすぎも、難産や妊娠高血圧症候群等のリスクが高くなるため注意が必要です。

【妊娠中の体重増加指導の目安】

〈BMI判定表 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〉

18.5 未満	やせ	12～15kg
18.5 以上 25 未満	普通	10～13kg
25 以上 30 未満	肥満(1度)	7～10kg
30 以上	肥満(2度以上)	個別対応 (上限 5kgまでが目安)

令和3年3月 厚生労働省 改定

「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～」

妊娠前の体重で
計算してみましょう

赤ちゃんが生まれたよ！家族のための「ちゃんとごはん」

授乳期

心がほっとする…

温かい汁物はいかが？

赤ちゃんが生まれて何かと忙しい時…温かいみそ汁をひと口飲むとなぜかほっとする。ママと赤ちゃんの健やかな毎日のために、からだと心にゆとりを。



授乳期の食事は、おっぱいのための特別な食品はありません。和食中心のあっさりとした食事を心がけ、水分をこまめにとり、冷たい物はほどほどに。野菜たっぷりの汁物は、ママと赤ちゃんにおすすめの料理です。

離乳期

離乳食だって楽チン！

赤ちゃんの食事も、大人と基本は一緒。1 さじのお粥から始めて、野菜、豆腐…1か月もすると「主食」「副菜」「主菜」の3つがそろいます。

にんじん・玉ねぎ・じゃが芋…買い置き野菜を水からやわらかく煮て、そこから取り分けて野菜ペーストやつぶし煮にします。

残りは、肉や厚揚げなどの食材やコンソメ・だし汁を加えて大人のみそ汁やカレー、煮物にアレンジできます。

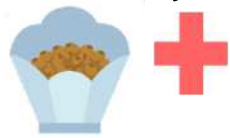


練馬区は、23区内で1番農地が多く、身近な直売所でとれたての野菜を買うこともできます。散歩の途中で栽培の様子や、野菜の育っていく様子を見ることができます。

野菜を買って、調理をしてちゃんと食べる…「ねりま」ならではの健康の秘訣です。

わたしも家族も基本は「一汁一菜」の「ちゃんとごはん」

妊娠中期・後期・授乳期に
プラス



例えば 納豆1パック

からだづくりの
基礎となる**主菜**は適量を

肉・魚・卵・大豆製品をバランスよくとりましょう。
肉なら薄切り2〜3枚、魚なら1切れ、卵1個
豆腐1/3丁が1日のめやす。
肉はモモ等の脂肪の少ない部位、
魚はかつお・まぐろの赤身がおすすめ。
いわし等の青魚も忘れずに。



主食を中心に
エネルギーをしっかりと

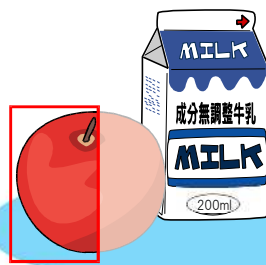
ご飯・パン・麺等の主食は、毎食必ず食べましょう。特に、ご飯は腹持ちが良く、油少なめ、塩分を含まないので、妊婦さんにおすすめ！ご飯をしっかりと食べることで余分な間食を防ぎます。

妊娠後期・授乳期に
プラス



例えば おにぎり1個

妊娠中期に
プラス



例えば
みかん1個

妊娠後期・授乳期に
プラス



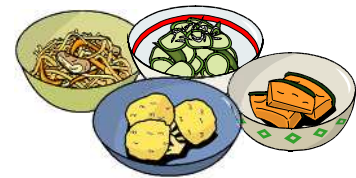
例えば
ヨーグルト1個

不足しがちなビタミン・ミネラルを
副菜でたっぷりと

1日にとりたい野菜は350g以上。日本人はまだ不足気味。

めやすは1皿70g×5皿。1皿はおひたしや酢の物等の小鉢1杯分です。望ましい体重増加のためにも、油を使わない野菜料理がおすすめ。もちろん野菜や芋、海藻は、食物繊維も豊富なので便秘予防にも効果的！

もっと食べるなら**主菜**ではなく**副菜の野菜料理**をつけましょう



妊娠中だけでなく、将来のわたしと大切な家族にもずっと必要！

葉酸

葉酸はブロッコリー・ほうれん草等の緑黄色野菜やいちご・キウイ等の果物に多く含まれています。お腹の中の赤ちゃんの二分脊椎等の障害が発生するリスクを低減することがわかっています。

妊娠1か月以上前〜3か月までが特に必要な時期ですが、その後も引き続き積極的にとりたい栄養素です。葉酸が強化された食品もあります。サプリメントをとる場合は、製品をよく確認すること、過剰摂取につながらないよう用法に注意が必要です。医師や薬剤師に相談できるところで購入すると安心でしょう。



カルシウム

日本人が不足しがちな**カルシウム**。妊娠中や授乳期だけでなく、将来の自分のために骨量を増やしておきたいものです。バランスの良い食事と**1日200mlの牛乳**を習慣に。妊娠後期と授乳期には、ヨーグルト1個分の乳製品をプラスしましょう。

カルシウムは、乳製品以外にも大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻などに多く含まれています。特に、乳製品が苦手な方は、**「主菜」**や**「副菜」**を選ぶときに意識しましょう。



鉄

妊娠中期〜後期になると必要になる血流量が増えてきます。貧血予防などのために**鉄**が多く含まれる食品を上手にとりましょう。

「主菜」を選ぶときに肉・魚の赤身肉やあさり・しじみ等の貝類、納豆や高野豆腐を。**「副菜」**は小松菜やほうれん草等の緑黄色野菜を毎食とるように心がけます。

同時にブロッコリーやみかんいちご等のビタミンCを多く含む食品をとることで吸収が良くなります。



適塩

食塩の摂取目標量は、1日に**男性7.5g未満、女性は6.5g未満**。日本人はまだまだとり過ぎの塩分。特に妊娠中はむくみが出たり、血圧が上がりがやすくなります。妊娠高血圧症候群予防のためにも、生活習慣病予防のためにも、**家族で「適塩」**。

赤ちゃんが生まれても**家族で「適塩」**、離乳食はだしと素材のおいしさを活かした優しい味わい。お誕生日が来るころには大人と同じ食事を食べたがるようになります。その時のために今から「適塩」始めましょう！外食の際は、栄養成分表示を確認しましょう。

朝食 7:00

昼食 12:00

夕食 19:00

こんなときは？

1日3食 妊娠初期の食事例



忙しい朝は
基本の一汁一菜

望ましい体重増加のために、冷え・便秘予防に、朝食は欠かさず食べましょう。とりにくい野菜は汁物や常備菜を活用して。**乳製品や果物**も忘れずに。



外食や市販のお弁当でも
上手に選んで

パスタや丼ものなど単品ではなく、副菜にサラダやおひたしをチョイス。野菜の小鉢がついている定食もよい。コンビニ弁当も野菜たっぷりのサンドイッチやスープを選びましょう。



夕食は多めに作って
繰り返し&常備菜で

夕食は軽めに、寝る3時間前に終わらせま。遅い夕食になる時は、夕方におにぎりなどの主食を食べて余分な間食を控えましょう。

つわりのとき…食べられる物なら何でもOK！クラッカーや小さなおにぎり等すぐにつまめる物や、ゼリーや果物、冷製スープ等匂いの立たない冷たい物がおすすめ。
妊娠後期…1回量が食べられないときは、1日3回にこたわらず少量を何回かに分けて食べてもOK！

妊娠期から授乳・離乳期までのママと赤ちゃんの健康を守るために①

ビタミンA

妊娠初期に動物性食品に含まれるビタミンAをとりすぎると、お腹の中の赤ちゃんに奇形を起こすリスクが高まるといわれています。妊娠3か月ぐらいまではビタミンAを多く含むレバーなどの食品を続けて食べすぎないようにし、サプリメントなどを自己判断で安易に利用することは避け、普段の食事を大切にしましょう。

魚介類

魚介類は、良質なたんぱく質など体により栄養素を多く含みますが、自然界の食物連鎖を通じて微量の水銀を含有しています。魚介類を多く摂取することがお腹の中の赤ちゃんに影響を与える可能性を懸念する報告もあります。魚介類を偏って多量に食べることは避けましょう。

詳しくは、厚生労働省のホームページ「これからママになるあなたへお魚について知っておいてほしいこと」

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/100601-1.pdf>

からご確認ください。



カフェイン

世界保健機構(WHO)は、「紅茶、ココア、コーラ飲料は、ほぼ同程度のカフェインを含み、コーヒーはこれらの約2倍のカフェインが含まれている。カフェインの胎児への影響はまだ確定していないが、妊婦はコーヒーの摂取を一日3〜4杯までにすべき」としています(2001年公表)。他国の公表では、カフェインの影響が大きい、特に子どもや妊婦、授乳中の女性は注意することとされています。



リステリア 他

妊娠中はリステリア菌に感染しやすくなり、インフルエンザのような症状が出て、時に重症化することがあります。また、ママに症状がなくてもお腹の中の赤ちゃんに影響が出ることがあります。

リステリア菌は、加熱殺菌していない**ナチュラルチーズ**などの乳製品、**生ハム・スモークサーモン**などの食肉・魚介類の加工品を介して感染します。塩分にも強く、冷蔵庫内でもゆっくり増殖しますので、冷蔵庫を過信しないでください。

また、**生ハム・ローストビーフ・加熱不十分なステーキ**などの肉類はトキソプラズマという原虫によってお腹の中の赤ちゃんに先天性トキソプラズマ感染症を起こすことがあるので気をつけましょう。

東京都福祉局のホームページ

「母子感染について」

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/kenkou/boshikansen> からご確認ください。



妊娠期から授乳・離乳期までのママと赤ちゃんの健康を守るために②

飲酒・喫煙

妊娠中・授乳中の飲酒や喫煙はお腹の中の赤ちゃんや乳児の発達や発育、母乳分泌に影響を与えます。**禁酒・禁煙**に努め、周囲にも協力を求めましょう。



粉ミルク

粉ミルク

(乳児用調製粉乳)の調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた**70℃以上の湯**でミルクを溶かし、十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。製品によって決められたおりの濃さに溶かすことが大切です。



ハチミツ

ハチミツには、食中毒を起こすボツリヌス菌の芽胞(種のようなもの)が含まれていることがあります。

抵抗力の弱い**1歳未満の赤ちゃん**が食べると、腸内で発芽・増殖して**乳児ボツリヌス症**を引き起こしますので、**ハチミツは避けてください**。1歳を過ぎれば腸内細菌のバランスが整うため、ハチミツを食べても大丈夫です。

*通常の加熱では芽胞は死滅しません！



詳しくはこちらをご覧ください「妊娠中と産後の食事について」(こども家庭庁)
<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/shokuj>



「ねりまの食育」ホームページをご覧ください

◆食育実践ハンドブックなどもあります

- ・ねりまの食育「離乳食の時期の赤ちゃんがいる家庭の食事」
- ・「ちょっと昔のねりまの食卓～これからのねりまの食卓～」
- ・「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」～次の世代に伝えたい野菜たっぷりの健康的な食生活～
- ・「次の世代に伝えたい和食」練馬区食育推進講演会 記録誌
- ・「食と防災」～まず「命」そして命をつなぐのは「食」～



栄養・食生活に関するご相談は各保健相談所 管理栄養士へ

豊玉保健相談所(3992)1188

石神井保健相談所(3996)0634

北保健相談所(3931)1347

大泉保健相談所(3921)0217

光が丘保健相談所(5997)7722

関保健相談所(3929)5381



参考:厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」

(独)国立健康・栄養研究所情報センター「妊娠中の食事とサプリメントについて」