

# 妊娠期の食事



赤ちゃんの健やかな発育とママの健康のために、食事はとても大切です。

## 赤ちゃん和妈妈のために大切な栄養素

### たんぱく質



筋肉・臓器・皮膚・毛髪などの体構成成分、ホルモン・酵素・抗体などの体調節機能成分になります。

### 鉄



赤血球を作り、酸素輸送に関わるたんぱく質に不可欠です。細胞の成長や分化の調節をします。

### ビタミンA



目の正常な機能や皮膚・粘膜の正常保持、器官・臓器の成長や分化に関与します。

### カルシウム



骨や歯を形成します。

### 葉酸



赤血球の形成を助け、胎児の正常な発育に寄与します。

### ビタミンD



腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助けます。

### マグネシウム



骨や歯を形成し、血液循環を正常に保ちます。多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けます。

### 食物繊維



便秘の予防をはじめとする整腸作用や血糖値の上昇を抑制します。血清LDLコレステロールの低下に関与します。

## 摂りすぎに注意したい食品

### ▶ 食塩の多い食品

食塩の摂りすぎは、血圧の上昇と関連があり、高血圧につながります。



### ▶ カフェイン

カフェインは、コーヒー・紅茶・緑茶・ウーロン茶・ココア・チョコレート・栄養ドリンクなどに含まれます。摂りすぎは赤ちゃんの発育に影響を及ぼす可能性があります。



### ▶ アルコール

アルコールは、胎盤を通過しやすく赤ちゃんの発育に影響を及ぼします。

### ▶ 加工食品・インスタント食品

リン酸塩や食品添加物を使っていることが多く、カルシウムや鉄、亜鉛の吸収率が下がります。

### ▶ 生ハム・ナチュラルチーズ・肉や魚のパテ・スモークサーモン

### ▶ 水銀を含む魚類

食育情報「これから赤ちゃんを迎えるあなたへ」妊産婦編トップページの関連リンク

[厚生労働省「これからママになるあなたへ」](#)をご覧ください。