

～食事から考える～ 出産に向けた体づくり

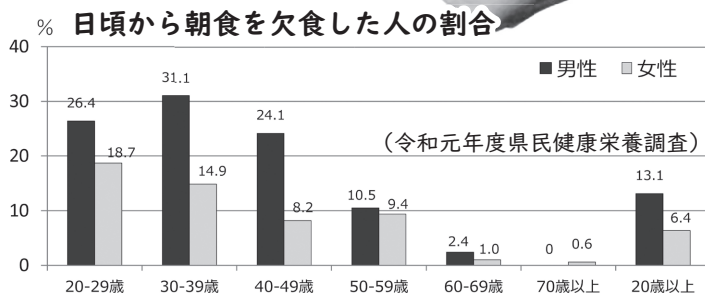
保
健
の
窓

問 健康づくり課 保健予防係

妊娠期の食事は胎児の成長につながるだけでなく、母体の安全にも深くかわります。20～30代の女性の食生活調査の結果から、健康な身体づくりや妊娠期に気をつけたい食事のポイントについて考えてみましょう。

●3食きちんと食べていますか？

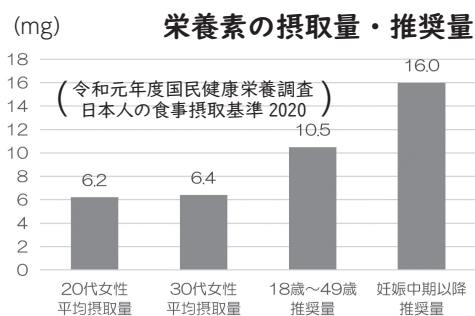
20代、30代の欠食率が高い現状があります。1日2食では単純に必要な栄養の2/3しか摂れないため、欠食は体の負担となります。1日2食の習慣の方は、3食摂る習慣作りをしましょう。



●主食だけの単品食になっていませんか？

ごはん、パン、麺などの主食だけに偏り、主菜・副菜が摂れていない食事は、たんぱく質、鉄、葉酸といった妊娠期に特に必要な栄養素の不足を招きます。妊娠前から必要な主菜・副菜を摂るよう心がけましょう。

【主菜とは…】たんぱく質中心のおかずのことをいい、鉄分も多く含みます。20代、30代女性の摂取量平均と妊娠中期以降の推奨量を比較すると、かなりの差があります。妊娠期は母体と赤ちゃんの成長に必要な量を意識して摂取する必要があります。

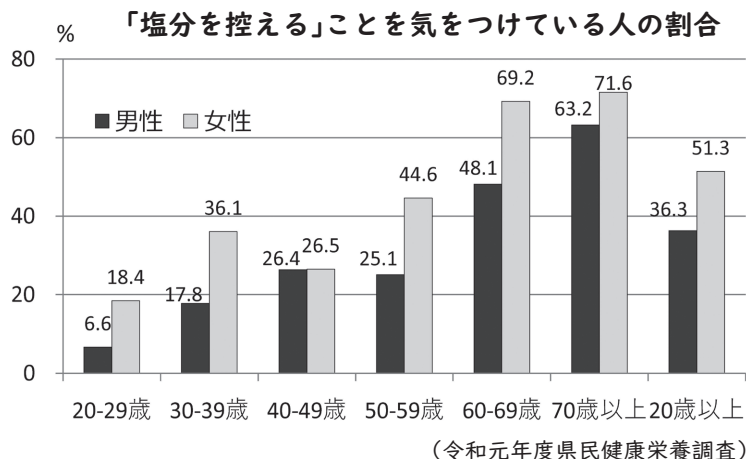


【副菜とは…】野菜のおかずのことをいい、葉酸をはじめとする、妊娠期に必要なビタミンやミネラルを多く含みます。葉酸はサプリメントでの摂取も推奨されていますが、あくまで「バランスの良い食生活」をしていることが前提です。

●塩分量は気にしていますか？

塩分量は男女ともに国の目標量（男性 8g 未満、女性 7g 未満）を上回っており、特に若い世代は塩分に関する意識が低いようです。妊娠中は血液量も増え、血圧のコントロールが大切な時期です。

妊娠中の高血圧は母体だけでなく胎児にも影響を及ぼすため、妊娠期から塩分量に気をつけた「健康な体づくり」を意識しましょう。



●3食しっかり食べること。

そして、主食・主菜・副菜を揃えて薄味で！

妊婦だけでなくご家族も普段からの食事を整え、家族みんなが元気で、いつでも赤ちゃんを迎えられるように健康でいましょう。そして、家庭の食事は子どもたちの健康の礎になります。健康的な食生活を子どもたちの財産として次世代に繋げていきましょう。