

こんにちは 助産師です

第14回



妊娠中期以降には、約4割の妊婦が貧血になると言われています。妊婦さんの食事について考えてみましょう。

妊娠中の食生活について その①

妊娠中の食事

ポイント①

鉄分を多く含む食材を選ぶ

- 大豆製品(豆腐、味噌、納豆、生ゆば、きな粉)
- 海藻類(乾燥わかめ・乾燥ひじき、乾燥あおのり、焼き海苔)
- 緑黄色野菜(ほうれん草、小松菜)
- 卵黄・チーズ
- レバー(豚、鶏、牛豚が一番多いです)
- 赤身の肉
- 魚(いわし、さば、あゆ、めざし、うなぎ、煮干し)
- 豆類(あさり、干しえび、しじみ、かき、ほたて)
- その他(アマランサスなどの雑穀、焼きふ)

ポイント②

バランスのとれた食生活

鉄分の多い食品が体にしっかり吸収されるようにするためにビタミンCと一緒に食べましょう

(ブロッコリー、いちご、れんこん、カリフラワー、夏みかん、赤ピーマン、モロヘイヤなど)

●赤血球がつくられるときに必要な葉酸、ビタミンB⑥、B⑩を摂りましょう

- 魚類(かつお、まぐろ、いわし)
- 肉類(牛、鶏レバー、鶏ひき肉)
- 豆類(きな粉、小豆、大豆)
- 葉酸(バナナ、ブルーベリー、アボガド)

貧血のための食材はいろいろとありますので、単品だけに頼らずたくさんの種類のもを食べるといいでしょう。また、その食品が体にしっかり効いてくれるように、血液の流れも良くしましょう。

今の季節は冷房や冷たい飲み物などで体が冷えやすいので、血行が良くなるような薬味・香味野菜(ねぎ・しょうがなど)はおすすめです。足湯や腰湯などもいいですね。

妊婦の貧血のほとんどは鉄欠乏性貧血です。母体内の血液量が増加しても、血液の中の赤血球はさほど増加しないので、血が薄められた状態になります。赤血球の成分で、酸素運搬役を

担うヘモグロビンは鉄分やたんばく質からできています。鉄分やたんばく質を充分摂って、赤ちゃんにしっかりと栄養を送ってあげましょう。母体にとってはお産時の出血を最小限に防ぐことにつながります。そのための食事についてご紹介し

赤ちゃんにとっても母体にとっても大切

貧血予防



産む力を発揮するための土台

妊娠中の食事は、妊婦さんが本来持っている「産む力」を最大限に発揮するための土台になります。妊娠前にはダイエット食や手軽な食事で済ませていた方も、赤ちゃんと自分の体のことをみつめた時食事の大切さに気づかれるのではないのでしょうか。毎日の食事作りはたいへんですが、あ

まり気負うことなくお腹の赤ちゃんのことを思い浮かべながら、お産に向けて体づくりをしていきましょ

◇子育て・女性健康支援センター

月曜～金曜 10時～16時

土曜日 13時～20時

☎0744・21・2422

電話相談のほか、乳房マッサージ、助産院・訪問助産師の紹介も行っている。

(助産師) 木村厚子