



案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟

2019年9月号 Vol.257

9月といえば、食欲の秋ですね。さつまいも、栗、秋刀魚など旬を迎えるおいしいものがたくさんあり、ついあれこれ食べたくなってしまいますね。妊娠中は体重を気にされている方も多いと思いますが、食事の内容についてはいかがでしょうか？今月は「妊娠中の栄養」についてお話しします。



妊娠中にお母さんが食べたものはお腹の中の赤ちゃんにも影響します。快適な妊娠生活のためには、食生活を見直してみることも大切です。望ましい食事を心がけ身体の調子を整えることで、よい分娩にもつながっていきます。



意識して摂ってほしいもの

ビタミンD

骨をつくる。妊婦のビタミンDは生まれてくる子どもが20歳になったときの骨量と関係していると言われています。アレルギー疾患を予防する働きがあるとも考えられています。

多く含む食品

いわし、しらす干し、鮭、きくらげ、煮干し、干しいたけ

亜鉛

生まれてくる子どもの免疫力に関係します。

多く含む食品 豆類、大豆製品、ナッツ類、海藻

その他

●EPA・DHA（魚の油に含まれる）

子どもの湿疹、アレルギー疾患の減少だけでなく、早産の予防にも効果があるといわれています。（金目鯛・マグロ・カジキなどに水銀が多く含まれるといわれますが週1回程度なら問題ありません。）

●食物繊維・オリゴ糖・発酵食品・乳酸菌

腸内環境を整えるのに役立ちます。

多く含む食品

食物繊維：きくらげ、干しひじき、干しいたけ

オリゴ糖：きなこ、いんげん、ごぼう

発酵食品・乳酸菌：ヨーグルト、納豆、味噌

抗酸化物質

子どものアレルギー疾患予防や免疫発達にプラスの効果をもたらすと考えられています。抗酸化物質にはビタミンA・C・Eやカロテンなどがあります。

多く含む食品

ビタミンA：にんじん、にら、レバー

***ビタミンAは過剰摂取になることがあるのでサプリメントの摂取は不要です。**

ビタミンC：レモン、ほうれんそう、パセリ、ピーマン

ビタミンE：ナッツ類

カロテン：かぼちゃ

鉄

妊娠中は貧血(Hb11g/dl以下)になりやすく、妊娠早期の鉄欠乏は低出生体重の一因にもなります。妊娠中は症状が出にくいことが多いですが、貧血があると分娩時に出血が多くなる場合があります。

多く含む食品

豚・鶏レバー、緑の濃い野菜、シジミ、アサリ、ひじき、海藻、のり、黒ゴマ、きくらげ

適切な体重増加(お産のしおり16ページ参照)は低出生体重や子どもの将来の生活習慣病の予防にもなります。赤ちゃんが健康に育つためにも、妊娠中にバランスのよい食生活を送りましょう。

母親学級のお知らせ

(前期) 9月4日 10月2日 (後期) 9月11日 9月25日 10月9日 10月23日

場所：講堂 AB 時間：13:30~16:00

*予約について：産科外来受付に予約ノートを置いてあります。予約なしでも受けられます。



担当：松岡