マタニティクラスで使用している資料です。

１枚目のスライドです。

妊娠後期から産後を中心にママと赤ちゃんの食生活について、説明しています。

２枚目のスライドです。

妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針のポイントについて、説明しています。

１）妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりとりましょう

２）主食を中心に、エネルギーをしっかりと

３）不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと

４）主菜を組み合わせてたんぱく質を十分に

５）乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

６）妊娠中の体重増加はお母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

７）母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

８）無理なくからだを動かしましょう

９）たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

１０）お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

３枚目のスライドです。

妊婦の体重増加について、説明しています。

適正に体重は増えていますか。

バランスの良い食事で体重を適切に増やすようにしましょう。妊娠前の体格によっても異なりますが、ふつうな場合は、１０～１３キログラム程度の増加が目安です。令和３年４月から目安量が若干増加しています。お母さんの体格が低体重（やせ）の場合、赤ちゃんは低体重で生まれる可能性が高くなると言われています。低体重で生まれた赤ちゃんは、出生後、栄養状態が良くなると生活習慣病を発症するリスクが高くなると報告されています。

４枚目のスライドです。

不足しやすい栄養素について、説明しています。

葉酸は、新しい赤血球を作ったり、胎児の正常な発育に必要です。鉄分は、妊娠していない時と比べて約２倍必要です。カルシウムは、妊娠中だけでなく、常に不足しがちな栄養素です。

５枚目のスライドです。

葉酸について、説明しています。

妊娠中だけでなく、生涯を通じて体に必要な栄養素です。葉酸には、胎児の異常(神経管閉鎖障害)のリスクを減らす働きがあります。妊娠中は、食事で４００～４８０マイクログラム必要、後期からは、食事でとることを意識してください。サプリメントや葉酸強化食品があります。サプリメント利用では１０００マイクログラムを超えないようにしましょう。

６枚目のスライドです。

葉酸を多く含む食品とその目安量に含まれる葉酸の量を紹介します。

ほうれん草２株には１２６マイクログラム、アスパラガス３本には１１４マイクログラム、ブロッコリー２房には１０５マイクログラム、とうもろこし１本には１０５マイクログラム、いちご中くらい５粒には６８マイクログラム、アボカド２分の１個には５８マイクログラム、緑色のキウイ１個には３７マイクログラム、冷凍の枝豆さやつき１カップには１５５マイクログラム、乾燥の大豆５分の１カップには７８マイクログラム、糸引き納豆１パックには４８マイクログラム、鶏レバー５０グラムには６５０マイクログラム、牛レバー５０グラムには５００マイクログラム、豚レバー５０グラムには４０５マイクログラム。

７枚目のスライドです。

鉄分について、説明しています。

妊娠すると、ママの血液量が増加します。また、赤ちゃんの血液、鉄を作ります。分娩・授乳時にも鉄分が必要です。妊娠前より、約２倍の鉄分が必要です。妊娠中は、普段よりも貧血を起こしやすくなります。

８枚目のスライドです。

貧血を予防することについて、説明しています。

鉄分を多く含む食品を意識してとりましょう。肉や魚に含まれる鉄分（ヘム鉄）は、吸収率が高いです。大豆製品や野菜に含まれる鉄分（非ヘム鉄）は、吸収率が低いです。たんぱく質やビタミンＣと組み合わせてとると吸収がアップします。また、コーヒー・紅茶・緑茶は、とり方に注意が必要です。飲むタイミング、１つの物ばかりに偏らないようにしましょう。

タンニンが鉄の吸収を阻害します。カフェインレス・デカフェでも１００パーセントカフェインを含まないというわけではないです。ポリフェノールも、とり過ぎに注意、高カカオのチョコレートなどに含まれています。

９枚目のスライドです。

鉄を多く含む食品とその目安量に含まれる鉄の量を紹介します。

豚レバー５０グラムには６.５ミリグラム、鶏レバー５０グラムには４.５ミリグラム、牛レバー５０グラムには２.０ミリグラム、生のうるめいわし１尾には１.４ミリグラム、あさり殻付６個には１.１ミリグラム、生のかつお６０グラムには１.１ミリグラム、厚揚げ５分の１枚には１.３ミリグラム、納豆１パック、４０グラムには１.３ミリグラム、小松菜４分の１束には２.２ミリグラム、ほうれん草４分の１束には１.６ミリグラム。

１０枚目のスライドです。

カルシウムについて、説明しています。

妊娠・出産をすると、たくさんのカルシウムが使われます。１日に必要なカルシウムは６００～７００ミリグラムです。カルシウムは常に不足しがちな栄養素です。でも、妊娠中は吸収率がアップします。

１１枚目のスライドです。

カルシウムのとり方について、説明しています。

カルシウムの吸収が比較的よい食品は、乳製品です。吸収を良くするには、たんぱく質、ビタミンＤと一緒にとるとよいです。

カルシウムの吸収を阻害する食べ物に注意しましょう。インスタントラーメンやスナック菓子、清涼飲料水に含まれるリンは、カルシウムの吸収を阻害します。

１２枚目のスライドです。

カルシウムを多く含む食品とその目安量に含まれるカルシウムの量を紹介します。

牛乳コップ１杯には２２０ミリグラム、チーズ厚さ７ミリ１切には１２６ミリグラム、ヨーグルト１個には１２０ミリグラム、わかさぎ２尾には２２５ミリグラム、桜えび大さじ１には１００ミリグラム、しらす干し大さじ２には２１ミリグラム、凍り豆腐１枚には１２６ミリグラム、木綿豆腐６分の１丁には４３ミリグラム、絹ごし豆腐６分の１丁には２９ミリグラム、納豆１パックには３６ミリグラム、小松菜６分の１束には８５ミリグラム、かぶの葉１個分には５０ミリグラム、ひじき大さじ１には５０ミリグラム。

１３枚目のスライドです。

出産までに注意してほしいこと、妊娠高血圧症候群について、説明しています。

２０週以降に、高血圧が見られる、または、高血圧にタンパク尿を伴うという様子がみられた場合は、妊娠高血圧症候群と診断されます。ときにはむくみを伴うこともあります。妊娠高血圧症候群は、ママと赤ちゃんの健康に大きく影響します。

１４枚目のスライドです。

妊娠高血圧症候群にならないためについて、説明しています。

うす味を心がけ、塩分を控えましょう。食べ過ぎに気をつけ、体重の増え方をチェックしましょう。動物性脂肪(脂の多い肉･バター等)やお菓子などの食べすぎに注意しましょう。妊娠中は、塩分を控え、体重増加を適正にしましょう。

１５枚目のスライドです。

減塩のポイントについて、説明しています。

１日の塩分は、女性は ６.５グラム未満にしましょう。

料理の工夫についてです。

だしやうま味をきかせましょう。香りや酸味をきかせましょう。調味料は一度計り、量の目安を知りましょう。

食べる時の工夫についてです。

汁物は具を多くして、汁を半分にしましょう。麺類は汁を残しましょう。しょうゆやソースは料理にかけず小皿に入れ、料理につけて食べましょう。

１６枚目のスライドです。

食塩を多く含む食品とその目安量に含まれる食塩の量を紹介します。

カップラーメン１カップには６.９グラム、即席ラーメン１袋には６.４グラム、即席焼きそば１袋には３.８グラム、たらこ１腹には２.８グラム、さつま揚げ大１枚には１.９グラム、はんぺん１枚には１.４グラム、塩鮭１切には１.５グラム、あじの干物１枚には１.０グラム、ハム薄切り２枚には０.８グラム、ベーコン２枚には０.６グラム、ぬか漬け胡瓜２分の１本には２.７グラム、たくあん３切には１.３グラム。

１７枚目のスライドです。

出産までに注意してほしいこと、妊娠糖尿病について、説明しています。

妊娠前からすでに糖尿病の場合や妊娠中に診断を受けた場合などがあり、個々の対応が必要です。主治医の指示に従ってください。

妊娠糖尿病の診断を受けている場合、気をつけてほしい食事の取り方について、説明しています。

欠食をしないようにしましょう。規則正しい食生活を心がけましょう。野菜から食べましょう。よく噛んで食べましょう。ゆっくり食べましょう。などです。

１８枚目のスライドです。

出産までに注意してほしいこと、水銀について、説明しています。

１回約８０グラムとして、妊婦は週に１回まで食べる目安にした魚が次のとおりです。

金目鯛、めかじき、くろまぐろ、めばちまぐろ、えっちゅうばいがい、つちくじら、まっこうくじら。

１回約８０グラムとして、妊婦は週に２回まで食べる目安にした魚が次のとおりです。

きだい、まかじき、くろむつ、ゆめかさご、みなみまぐろ。

魚を全く食べないのではなく、水銀濃度の高い魚を大量に偏って食べないように気をつけましょう。

１９枚目のスライドです。

出産までに注意してほしいこと、妊娠中に注意が必要な食中毒菌について、説明しています。

一般の人よりリステリア菌に感染しやすくなります。赤ちゃんに影響が出ることもあります。

食品を介して感染する食中毒菌です。塩分にも強いです。冷蔵庫の中でも増殖します。冷蔵庫を過信せず、期限内に使い切るよう心がけましょう。

食べる前は十分加熱しましょう。

２０枚目のスライドです。

妊娠中に避けたほうがよい食べ物について、説明しています。

リステリア食中毒の主な原因食品例は、次のとおりです。

ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモンです。

２１枚目のスライドです。

とりすぎに注意が必要な栄養素について、説明しています。

ビタミンＡです。

次の出産を考えている場合は、妊娠初期のとりすぎに注意しましょう。通常の食事で栄養素をとり過ぎることはありません。サプリメントは、成分が濃縮されているため必要以上にとりすぎてしまうことがあります。使用する場合は、必ず1日の目安量を超えないように確認しましょう。

２２枚目のスライドです。

食生活は、まず、普通の食事、次に、加工食品の利用、とりきれない場合、サプリメントを利用するという流れが望ましいです。普段の食事の充実が大切です。

２３枚目のスライドです。

お母さん自身も健康であることが大切です。離乳食・幼児食作りも、子どもの食習慣も、家族の健康も毎日のバランスの良い食事からになります。

２４枚目のスライドです。

主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事で、ママと赤ちゃんが健やかに過ごせますように。

音声コードは、ご使用の端末の機種やオペレーティングシステムのバージョンにより、正しく読み上げられない場合があります。