

● 妊娠期の好ましい食生活

胎児の栄養は、母親の栄養状態にかかっています。妊娠中の母親が低栄養だと、胎児も低栄養になり、出生後の体の生育だけでなく脳の発達



にも影響するといわれています。妊娠期・授乳期における適正な食習慣の確立を目指し、厚生労働省は「妊産婦のための食事バランスガイド」を示しています（図）。

基本的に、母親の食事は高タンパク質、高脂肪であることが望ましく、ビタミンやミネラル（鉄、亜鉛など）も十分に摂る必要があります。主食を中心にエネルギーをしっかりと確保しましょう。また、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減に葉酸が良いとされています。副菜で緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸を摂取するようにしましょう。赤身の肉や魚なども食事に取り入れて、貧血を防ぐことも大切です。



【参考】

「食肉と健康に関するフォーラム」委員会、望ましい成長期の食生活、(2004)、財団法人 日本食肉消費総合センター、p41

中村丁次、倉貫早智、他、応用栄養学、(2015)、南江堂、p80