

1 バランスのよい食事を心がけましょう。

◆1日3食、主食、副菜、主菜をそろえて食べましょう。



1回の食事には、

主食（ごはん・パン・めん）

副菜（野菜・きのこ・海藻・芋）

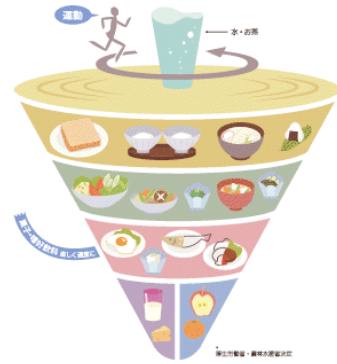
主菜（肉・魚・卵・大豆・大豆製品）

をそろえましょう。

◆「食事バランスガイド」を利用しましょう。

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかがが一目でわかる食事の目安です。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



詳しくは、農林水産省ホームページよりご覧ください。

https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

2 積極的にとりたい栄養素

(1) 鉄を上手にとりましょう。

妊娠すると赤ちゃんの成長に多くの鉄が使われるため、ママは貧血を起こしやすくなります。

鉄は、毎日意識してとるようにしましょう。

たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収しやすくなります。

鉄を多く含む食品

魚介類	まぐろ・かつお・さば・さんま・ぶり・いわし・なまり節・かき・あさり・しじみ
肉類	レバー（豚・鶏・牛）・もも肉（牛・鶏・豚）
卵類	鶏卵・うすら卵
豆類	納豆・凍り豆腐・大豆・小豆・えんどう豆・いんげん豆
野菜類	ほうれん草・菜の花
果物類	プルーン・干しぶどう
その他	きくらげ・ごま



※ お茶・コーヒー・紅茶（タンニンを多く含むもの）は鉄の吸収を妨げます。

(2) 葉酸 をしっかりとりましょう。

葉酸はビタミンB群の水溶性ビタミンです。

赤ちゃんの正常な発育やお母さんの貧血予防に関わる栄養素で、妊娠全期間を通して必要です。

また葉酸は、赤ちゃんの先天性異常のひとつである神経管閉鎖障害のリスクを減らすことが明らかになっています。神経管閉鎖障害のリスクを減らすためには、葉酸をはじめとしたバランスのよい食事をとることが必要です。

*神経管閉鎖障害とは、脳や脊髄の中樞神経がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

- ◆1日の推奨量：妊娠前 240 μ g
妊娠中 480 μ g (マイクログラム)
(中期～後期) (日本人の食事摂取基準「2025年度版」より)

◆葉酸と一緒にとりたい栄養素

葉酸を多く含む食品

単位： μ g

ビタミンB12

葉酸とともに悪性貧血を防いだり、
神経の正常な働きを助けます。



魚介類(さけ・いわし・さば)、貝類(あさり・しじみ)、
肉類(レバー)、藻類(のり)、鶏卵、牛乳 など

ビタミンC

葉酸はビタミンCによって、
体内で活用されやすくなります。



果物(いちご・みかん・柿・イチゴ)、野菜(ほうれん草
キャベツ・ピーマン)、いも類(さつまいも・じゃがいも)
など

食品名	1回に 食べる量	含有量
ほうれん草	2株(60g)	126
モロヘイヤ	50g	125
グリーンアスパラガス	3本(60g)	114
春菊	60g	114
ブロッコリー	2房(50g)	105
アボカド	1/2個(70g)	58
さつまいも	中1/2本(100g)	49
いちご	中5粒(75g)	68
オレンジ(ネーブル)	中1個	44
調整豆乳	200ml	62
納豆	40g	48

資料：八訂日本食品標準成分表より(科学技術庁資源調査会編)

※上記はすべて調理前の成分値です

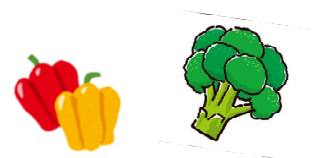
◆調理のポイント

葉酸は水溶性のため、ゆで汁に流れ出たり熱で壊されたりと、調理によって失われやすいので、
熱を加えすぎないことや煮汁ごと食べるなどの工夫が必要です。

毎食、一皿の野菜料理をプラスしましょう。

(参考献立)

- ・青菜と干しえびのスープ
- ・ブロッコリーのあさりソース
- ・さつまいもとりんごの甘煮
- ・ゆで野菜のサラダ



作り方：市川市公式WEBサイト <https://www.city.ichikawa.lg.jp/pub03/1111000065.html>

(3) カルシウム をとるコツを覚えましょう。

赤ちゃんの骨や歯を作るために、カルシウムが必要になります。日本人には不足しがちな栄養素ですので、妊娠中は特に意識してとりましょう。

◆1日の推奨量：650mg（15歳～74歳女性）

（日本人の食事摂取基準「2025年度版」より）

1日に★印の食品をとるとカルシウム量は670mgになります。



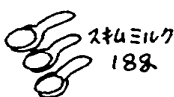
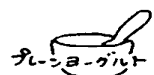
カルシウムを多く含む食品

単位：mg

食品名	1回に食べる量 (g)	含有量	
牛乳	コップ1杯	200	220 ★
ヨーグルト		100	120
スキムミルク	大さじ3	18	198
スライスチーズ	1枚	18	113
しらす干し		10	28 ★
豆腐（木綿）	1/3丁	100	93 ★
油揚げ	1/2枚	10	31 ★
納豆	1パック	40	36
ごま	小さじ1	2	24 ★
ひじき（乾）		5	50 ★
小松菜		70	119 ★
水菜		50	105 ★
ちんげん菜		70	70
わかさぎ		80	360

資料：八訂日本食品標準成分表より(科学技術庁資源調査会編)

※ 上記はすべて調理前の成分値です



※スキムミルクは、牛乳から脂肪分を抜いて、乾燥させて粉末にしたものです。

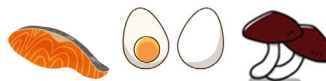
※消化吸収のよい牛乳・乳製品や、大豆、大豆製品、小魚、海藻、野菜などいろいろな食品を組み合わせるとりましょう。

◆カルシウムの吸収を高めるビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収・沈着を助け、丈夫な骨作りを促進します。

ビタミンDを多く含む食品

さけ・かれい・さんま・かつお・いわし・まぐろ・
鶏卵・干しいたけ・きくらげ など



3 妊娠中に気をつけたいこと

(1) 塩分 を控え、素材のおいしさを味わいましょう。

塩分のとりすぎは、むくみや妊娠高血圧症候群の原因になるので気をつけましょう。

薄味にするコツ

- だしを利用しましょう。
- スープや汁ものは具たくさんにして、1日1杯までにしましょう。
- 香味野菜や酢・レモン汁・香辛料などを上手に利用しましょう。
- めん類の汁は、残すようにしましょう。
- しょうゆやソースは料理にかけないで、小皿に入れ料理につけて食べましょう。
- 加工食品やインスタント食品は控えましょう。



ラーメンやうどんの汁を半分残せば塩分摂取量40%減！

適塩でおいしいヘルシーレシピ紹介：市川市公式webサイト

<https://www.city.ichikawa.lg.jp/pub03/1111000261.html>

(2) 便秘 を予防しましょう。

妊娠中は黄体ホルモンの分泌が増え、腸の動きが鈍くなったり、子宮が大きくなることで、腸を圧迫するため便秘になりやすくなります。

食物繊維を多く含む野菜や果物・海藻類・きのこ類を多めにとりましょう。

＜食物繊維の種類＞

○水溶性食物繊維…水に溶けやすく、便をやわらかくする働きがある。（果物・海藻類）

○不溶性食物繊維…水に溶けにくく、胃の中で膨らみ、排便をスムーズにする。

（野菜・芋類・豆類・きのこ類・穀類）

※規則正しい生活や、排便の習慣をつけましょう。

※牛乳やヨーグルトは腸を刺激するなどの整腸作用があります。



(3) 魚はバランスよく食べましょう。

一部の魚には水銀が含まれているものがあり、お腹の赤ちゃんに影響があることが報告されています。しかし、魚は良質なたんぱく質やカルシウムなどの摂取源ですので、その他の魚は安心して食べましょう。

厚生労働省の資料はこちら

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/100601-1.pdf>

(4) 食中毒に気をつけましょう。

妊娠中は免疫機能が低下して、リステリア菌などの食中毒にかかりやすくなります。原因になりやすい食品は避け、衛生管理に気を配りましょう。

厚生労働省の資料はこちら <https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/ninpu.pdf>

(5) 飲酒・喫煙を控えましょう。