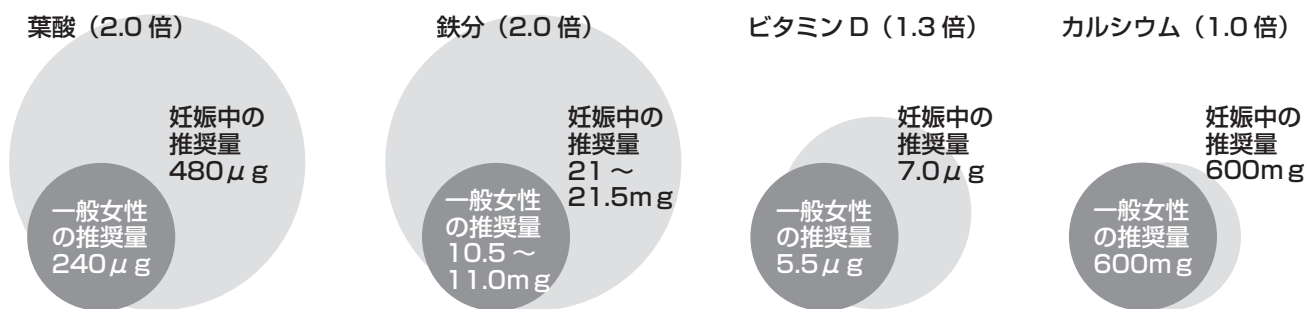


3. 妊娠中に特に必要な栄養素

妊娠したら、お腹の赤ちゃんの分まで様々な栄養素が必要になります。特に葉酸、鉄、ビタミンD、カルシウムは妊娠していない時に比べてより多く必要です。



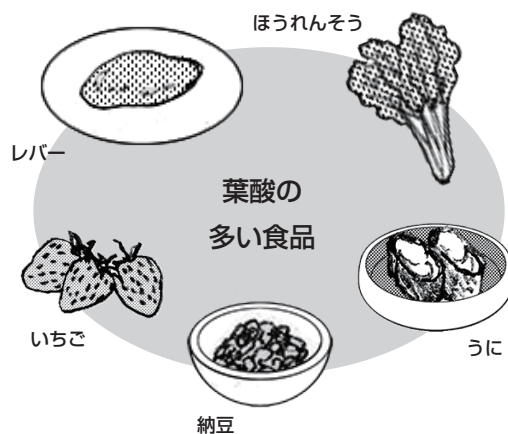
(1) 葉酸は栄養補助食品と組み合わせて摂取

葉酸は細胞の増殖や臓器の形成に不可欠な役割を果たす栄養素で、子宮内で赤ちゃんが大きく成長する時期には必要量が非常に増加します。葉酸が不足するとお腹の赤ちゃんに神経管閉鎖障害が生じたり、お母さんが貧血になったり、胎盤早期剥離や流産などを引き起こす危険性が高まります。

葉酸を多く摂ったほうが良い時期は、妊娠の1ヶ月以上前から妊娠3ヶ月までです。妊娠の計画や可能性がある女性は、ふだんの食事以外に1日400 μ g以上を摂ってください。葉酸はホウレンソウやブロッコリーなどの葉物野菜やレバーなど身の回りの多くの食品に含まれています。しかし調理で分解しやすく、吸収率もあまり良くないため、栄養補助食品で補うこともお勧めします。

葉酸の多い食品と一回使用量に含まれる葉酸量

分類	食品名	一回に食べられる目安量	葉酸含有量 (μ g)
肉類	牛レバー	5切れ (50g)	500
	豚レバー	5切れ (50g)	405
	鶏レバー	1串 (30g)	390
	卵黄	M1個分 (18g)	25
魚介類	うに	寿司2貫分 (16g)	58
	すじこ	寿司2貫分 (30g)	48
野菜類	モロヘイヤ	お浸し1人分 (ゆで50g)	125
	ホウレンソウ	お浸し1人分 (ゆで50g)	55
	枝豆	15個 (25g)	65
果物	ライチ	3個分 (45g)	45
	いちご	中5個分 (75g)	68
	アボカド	1/2個分 (50g)	42
その他	納豆	1パック (50g)	60
	きな粉	大さじ1 (7g)	18
	焼き海苔	1枚分 (3g)	57



【1日あたりの葉酸摂取の推奨量】

18～49歳 妊娠期 480 μ g

厚生労働省発表 日本人の食事摂取基準 (2010年版)

文部科学省 五訂増補日本食品標準成分表 (2010年度版)

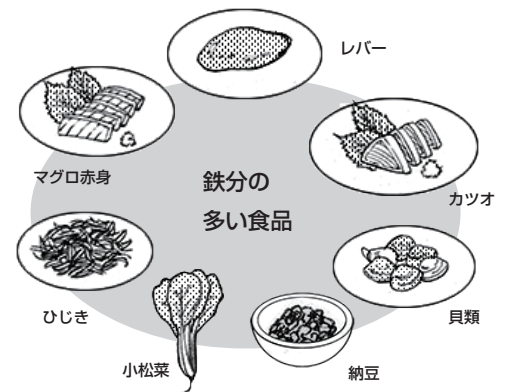
(2) 鉄分の摂取は食べ方を工夫して

妊娠中はたくさんの血液が必要となるため、たくさんの鉄分が必要となります。妊娠中の鉄欠乏性貧血を防ぐためには、鉄分が豊富でバランスの良い食事をとることが大事です。植物性の食品に含まれる鉄分は、動物性の食品に含まれる鉄分よりも吸収されにくいのですが、動物性たんぱく質や果物と一緒にとると吸収率が高くなります。例えば、チンゲン菜などの青菜を豚肉と炒めたり、果物を一緒に食べたりする工夫をすると良いでしょう。

鉄分の多い食品と一回使用量に含まれる鉄分量

分類	食品名	一回に食べられる目安量	鉄分含有量 (mg)
肉類	豚レバー (肝臓)	5切れ (50g)	6.5
	鶏レバー (肝臓)	1串 (30g)	2.7
	牛レバー (肝臓)	5切れ (50g)	2.0
	かも	3切れ (45g)	1.9
魚介類	いわし	1尾 (生 50g)	1.2
	かつお	刺身 5切れ (75g)	1.4
	まぐろ	刺身 5切れ (50g)	0.9
	あさり	6個 (15g)	0.6
海藻類	ひじき	煮物 1人分 (乾 5g)	2.8
野菜	小松菜	お浸し 1人分 (ゆで 50g)	1.1
	切り干し大根	煮物 1人分 (乾 10g)	1.0
その他	そば	1人前 (乾 100g)	2.6
	スパゲティ	1人前 (乾 80g)	1.1
	玄米 (ごはん)	1膳分 (150g)	0.9
	納豆	1パック (50g)	1.7

文部科学省 五訂増補日本食品標準成分表 (2010年度版)



【1日あたりの鉄分摂取の推奨量】

18～29歳 妊娠初期 8.5mg
 妊娠中期・末期 21.0mg
 30～49歳 妊娠初期 9.0mg
 妊娠中期・末期 21.5mg

厚生労働省発表 日本人の食事摂取基準 (2010年版)

(3) ビタミンDは油と組み合わせる

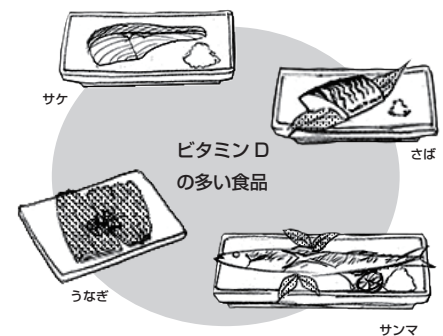
ビタミンDはカルシウムの吸収率を高めて骨を健康に保つ重要なビタミンです。またビタミンDを十分に摂取すると赤ちゃんの将来の骨量を高めることができます。下の表を参考に、妊娠中は1日7.0μg、授乳中は8.0μgを目安にとるようにしてください。

お母さんのビタミンDが著しく不足する場合には、赤ちゃんのくる病が発症しやすくなります。ビタミンDは鮭、さんまなどの魚介類に多く含まれます。脂溶性のビタミンなので、炒め物などにすると吸収がよくなります。また、ビタミンDは紫外線によっても皮下でつくられるので、適度に陽に当たることも効果的です。

ビタミンDの多い食品と一回使用量に含まれるビタミンD量

分類	食品名	一回に食べられる目安量	ビタミンD含有量 (μg)
魚介類	にしん	中 1尾 (生 130g)	65
	鮭	1切れ (80g)	26
	いわし	1尾 (生 50g)	25
	さんま	中 1尾 (生 80g)	15
	ひらめ	1切れ (80g)	14
	かれい	1切れ (100g)	13
	めかじき	1切れ (80g)	9
	さば	1切れ (80g)	9
	うなぎの蒲焼	1/2枚 (100g)	19
	すじこ	寿司 2貫分 (30g)	14

文部科学省 五訂増補日本食品標準成分表 (2010年度版)



【1日あたりのビタミンD摂取の推奨量】

18～49歳 妊娠期 7.0μg

厚生労働省発表 日本人の食事摂取基準 (2010年版)

(4) カルシウムは乳製品で適量を

カルシウムはお母さんと赤ちゃんにとって大切な栄養素です。カルシウムが不足している人は、意識してカルシウムをとる習慣をつけ、1日の摂取推奨量をとるようにしましょう。牛乳・乳製品のカルシウムは小魚などに比べて吸収されやすいことが解っています。特にヨーグルトは、牛乳の吸収率よりも更にアップします。

カルシウムの多い食品と一回使用量に含まれるカルシウム量

分類	食品名	一回に食べられる目安量	カルシウム含有量 (mg)
魚介類	いわし	2尾 (生 100g)	440
	ししゃも	3尾 (36g)	126
	桜えび	大さじ1 (5g)	100
	煮干し	10尾 (3g)	66
	魚肉ソーセージ	1本 (95g)	95
野菜	モロヘイヤ	お浸し1人分 (ゆで50g)	130
	大根の葉	お浸し1人分 (ゆで50g)	110
	水菜	お浸し1人分 (ゆで50g)	100
	小松菜	お浸し1人分 (ゆで50g)	75
乳製品	牛乳	1杯 (200g)	220
	ヨーグルト	1個分 (80g)	95
	プロセスチーズ	1個分 (15g)	95
豆類	高野豆腐	1個 (17g)	112
	木綿豆腐	1/4丁 (90g)	108
その他	ひじき	煮物1人分 (乾5g)	70

文部科学省 五訂増補日本食品標準成分表 (2010年度版)



【1日あたりのカルシウム摂取の推奨量】
18～49歳 妊娠期 650mg
厚生労働省発表 日本人の食事摂取基準 (2010年版)

※ カルシウム摂取量の目安

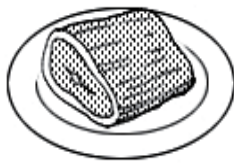
摂取しても安全なカルシウムの量 (上限量) は18歳以上で1日2300mg*1とされています。長期にわたるカルシウムの過剰摂取は泌尿器系結石、ミルクアルカリ症候群、他のミネラルの吸収抑制を引き起こしますが、現代の日本人の平均摂取量は531mg*2なので通常の食事ではカルシウムの過剰摂取になることはまずないでしょう。

*1 日本人の食事摂取基準 2005年版 *2 厚生労働省：平成19年国民健康・栄養調査

memo

(5) 料理法によるエネルギーの違い

① 豚もも肉 生 100g 225Kcal :バラ 434Kcal、ロース 291Kcal、肩 256Kcal、ヒレ 112Kcal)



とんかつ
347Kcal



しょうが焼き
245Kcal

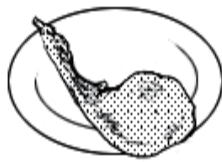


ソテー
230Kcal



ゆで豚 (しょうゆ)
170Kcal

② 若鶏もも肉 生 100g 200Kcal :むね 191Kcal、ささみ 105Kcal



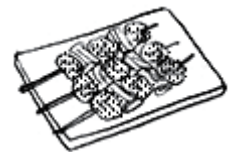
チキンかつ
434Kcal



ソテー (レモン)
284Kcal



から揚げ
279Kcal



焼き鳥 (たれ)
246Kcal

③ 真あじ 生 120g 145Kcal (正味) :さんま 260Kcal、いわし 260Kcal、さけ 185Kcal



南蛮漬け
292Kcal



しょうが煮
207Kcal



たたき
184Kcal



塩焼き
182Kcal

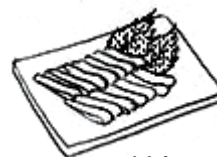
④ イカ 生 110g 96Kcal :くまエビ 106Kcal、タコ 83Kcal、ホタテ 79Kcal



てんぷら
317Kcal



イカリング (ソース)
282Kcal

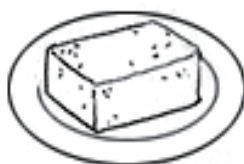


刺身
93Kcal



松笠焼き
84Kcal

⑤ 木綿豆腐 生 105g 76Kcal :油揚げ 20g 77Kcal、生揚げ 55g 83Kcal、絹ごし豆腐 105g 59Kcal



揚げ出し豆腐
206cal



ステーキ (しょうが)
117Kcal



いり豆腐
115Kcal



煮やっこ
95Kcal



冷やっこ (和風)
91Kcal