



妊娠中の体重管理について

赤ちゃんも大きくなる妊娠中期以降から食欲が増え食べ過ぎてしまうと妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群の病気を引き起こす可能性があります。これらの病気にならないためにも体重のコントロールが必要になります。



無理な食事制限を行うのではなく、**和食を中心とした食事を心がけましょう。**白米を玄米や雑穀米に変えるのもおすすめです。

妊娠中は体調と環境がめまぐるしく変化してストレスが溜まりやすくなっています。出産への大きな不安、大きくなるお腹で体が思うように動かないこと、体重管理などもストレスの要因となります。ストレスと上手につきあうためには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。**バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが心の健康につながります。**今回はストレスと食事について紹介していきます。

私たちはストレスが加わるとその刺激に対抗して体を守ろうとする防御反応がありホルモンが分泌されます。それによって**必要な栄養素・消耗する栄養素**があります。そのホルモンを作るためには、たんぱく質やビタミン B 群、ビタミン C が使われるので、不足しないように食事でしっかり摂るようにしましょう。



栄養素と効果	積極的に摂りたい食品
<p>ビタミンB群・C</p> <p>→抗ストレスホルモンの合成を助ける</p>	<p>ビタミンB1 豚肉、レバー、うなぎ、かつお、玄米など</p> <p>ビタミンB2 レバー、さば、卵、チーズなど</p> <p>ビタミンC ブロッコリー、小松菜、じゃが芋、柑橘類など</p>
<p>たんぱく質・抗酸化ビタミン</p> <p>→ストレス緩和 免疫機能低下予防</p>	<p>たんぱく質 肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆製品</p> <p>ビタミンE 緑黄色野菜、うなぎ、アーモンド、卵黄など</p>
<p>カルシウム・マグネシウム</p> <p>→精神を正常に維持するのを助ける</p>	<p>カルシウム 牛乳・乳製品、小魚、豆腐、ひじきなど</p> <p>マグネシウム ほうれん草、納豆、貝類、種実類など</p>



玄米は白米に比べて腹持ちが良く、噛みごたえがあるので満腹感が得やすくなります。また、消化に時間がかかるため血糖値の急激な上昇を抑えられ、脂肪もつきにくくなります。

また、甘いものが食べなくなったら寒天や豆乳、おからを使ったヘルシーな食材でスイーツを手作りしたりメリハリをつけることが大切です。

豆乳を使ったおやつレシピを紹介します。

豆乳もち

<作り方>

- <材料> (2人分)
- 鍋に材料を全て入れて中火にかける
 - 焦がさないように木ヘラでとろみがつくまで混ぜる
 - とろみがついたらバットに流し入れ冷蔵庫で冷やし
 - 固めたら、お好みの大きさに切ってきな粉や黒蜜をかける



旬の食材レシピ そら豆と桜えびのかき揚げ

<材料>

<作り方> 1人分 59kcal 塩分 0.2g

- 沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ、そらまめを1分ほど茹で粗熱が取れたら薄皮をむく。
- ボールにてんぷら粉と水を入れ液を作ったら、そらまめ・桜えびを投入し、さっくり混ぜ合わせる。
- 170℃に熱した油にスプーン1杯分の量をそっと入れ揚げます。
- お好みで、塩や天つゆでお召し上がりください。



当院の食事紹介

【ホームページにも『耳より情報』を掲載していますので、ぜひご覧ください】



パンの日 805kcal



行事食 710kcal



気まぐれメニュー 781kcal