

☆栄養課だよ！☆

令和4年6月発行

今回のテーマ


妊娠中・産後に 必要な栄養素について

2022年
Vol.71


妊娠中・産後はお母さんが食べる食事が赤ちゃんの成長に影響があります。今回は妊娠中・産後に必要な栄養素をおすすめ食材とともに紹介します。

『葉酸』


葉酸には、赤血球を作り出す働きがあり、胎児の神経管欠損という先天性異常リスクを軽減します。

ブロッコリー 


葉酸の他にも特にビタミンCはレモン100g当たり100mg、ブロッコリーは120mgです。

ライチ 

葉酸に加えて、鉄の吸収を高めるビタミンCや銅も豊富に含まれています。

高野豆腐 


栄養満点の大豆製品です。カルシウムの他に鉄分も多く含まれています。

干しエビ 


干しエビには牛乳の約7倍のカルシウムが含まれており、3gに約213mgです。

『ビタミンA』


赤ちゃんの成長促進に関わっている栄養素です。過剰症になることもあるので、1日の摂取量を守りましょう。

にんじん 


約30gで1食に推奨されるビタミンAが摂ることができます。

かぼちゃ 

かぼちゃの皮にはβ-カロテンが特に豊富です。赤ちゃんの離乳食にもぴったりです。

小松菜 

カルシウム含有量が高く、80gに約136mg摂ることができます。

あさり 

あさは加熱した時に出る汁にうま味成分と栄養素がたっぷり含まれています。

『鉄分』

妊娠すると母体の血液量が増加するため多くの鉄分が必要となります。吸収を促すビタミンCやたんぱく質と一緒に摂りましょう。

「葉酸」ってなに？妊娠してから摂ればいいのか？



葉酸はビタミンB群に含まれる水溶性ビタミンの一種で、細胞や血液を作る大切な栄養素であるため、赤ちゃんの細胞が作られる妊娠期には欠かせない栄養素のひとつです。はじめにほうれん草から発見されたので、「葉っぱの酸」=葉酸とよばれるようになったともいわれています。また、受胎後およそ28日が神経管の形成には重要な時期となります。妊娠初期、妊娠を計画している、妊娠の可能性のある女性は普段の食事に加え、サプリメントなどによって付加的に1日あたり400μg/日が目安です。過剰摂取には気を付けましょう。

！葉酸は熱に弱い！

葉酸は水溶性ビタミンなので水に流れやすいうえ、熱にも弱いので、せっかく葉酸が豊富に含まれている食材を使っても調理段階で半分以上が失われています。汁ごと食べられるスープ等は葉酸を摂りやすい料理です。また、生で食べられる果物は葉酸の損失が少ないので、効率的に摂取することもできます。

旬の食材を使ったレシピ 高野豆腐と卵のオイスター炒め

- 材料(2人分) 1人分 175kcal 塩分 0.7g
- 高野豆腐 1枚
 - ニラ 1束
 - ごま油 大さじ1杯
 - 桜エビ 6g
 - 卵 1つ
 - オイスターソース 大さじ1杯
 - こしょう 少々
- 高野豆腐はもどし。水を絞って厚さを半分にして3mm幅に切る
 - ニラは4cmの長さに切る
 - フライパンにごま油を熱し、1を入れて炒める
 - 2と桜エビを加えて炒め、オイスターソース、こしょうを加えて溶き卵を入れてさっと炒める



当院の食事紹介

〈行事食〉



939Kcal

〈手作りパンの日〉



666Kcal

〈気まぐれメニュー〉



591Kcal