

お母さんと赤ちゃんは妊娠してから出産するまで胎盤でつながっています。胎盤には代謝やホルモン分泌に携わったり、免疫や抗体を作ったりと赤ちゃんがまだ自分ではできない体の機能を肩代わりする働きもあります。また、ほとんどの食品は分子量が小さいため食べたものが胎盤を通過して胎児に届きます。今回は妊娠中の食べ物で注意することを紹介します。

## 妊娠中の食べ物で注意することは？



妊婦さんが摂取量を控えるべき食品として、昆布やワカメに含まれるヨウ素やウナギやレバーなどに含まれるビタミンAはどちらも健康のために必要な栄養素でもあります。これらの食品を大量に食べることによって胎児に影響が出る可能性があります。極端に避ける必要はなく、栄養のバランスを考えて幅広く食品を取り入れた食事を心がけましょう。

## 《 過剰摂取を控える食品 》

食品	食品に含まれる有害含有物	過剰摂取によって起こりうる症状例	一週間で摂取してもよい目安量
マグロ、メカジキ、キンメダイなど	水銀 	胎児の発達に影響を与える可能性	80g (切り身一切れ) 程度
昆布、ワカメ	ヨウ素 	胎児の甲状腺低下	乾燥昆布5g 水で戻したワカメ10g
ひじき	ヒ素 	お母さんの皮膚疾患	乾燥ひじき10g
ウナギ、レバー	ビタミンA 	胎児の奇形異常の可能性	ウナギの蒲焼き100g 鶏レバー25g
ビール、焼酎などアルコール類	アルコール 	胎児の成長や発達に影響を与える可能性	摂取は控える
コーヒー、紅茶、緑茶	カフェイン 	自然流産率が高くなり、発育の阻害する	1日2杯くらいまで

この中でも特に気をつけてもらいたいのは、アルコールと水銀です。これらはお母さんの血液を通して胎児に蓄積してしまうので妊娠が分かったら注意が必要です。

## 《 妊娠中のお菓子について 》

妊娠中のおやつはささやかな楽しみな方も多いと思います。ただし、食べ過ぎるとエネルギーの摂りすぎにつながり、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などを引き起こしてしまう可能性があります。楽しいおやつタイムにするために3つのポイントを参考にしてください。



### ① おやつは【1日200kcal以内】

食事バランスガイド(厚生労働省)より出されています。



例えば、ロールケーキ1カット、プリン1個、どら焼き1個(70g)がだいたい200kcal くらいです。毎日上限の200kcal 摂るのではなく他の日は果物やおせんべいなど100kcal に抑えてメリハリをつけると安心です。

### ② 食べる時間の目安は10時~15時までに



15時以降に食べると体に蓄積されやすく、体重も増えてしまいます。夕方や夜に食べるのはできるだけ避けましょう。

### ③ お皿に適量盛り付ける



袋入りのスナック菓子はつい食べ過ぎてしまいがちです。毎回適量をお皿に盛り付けると食べ過ぎ防止にも効果的です。

## 菜の花と新じゃがのポテトサラダ

1人分 105kcal 塩分 0.7g

材料(1人分)

- じゃが芋 80g
- 菜の花 30g
- ベーコンスライス 1枚
- オリーブオイル 少々
- A マヨネーズ 大さじ1/2
- A きび砂糖 ひとつまみ
- A 塩こしょう 少々

作り方

1. 菜の花をさっと洗って3等分に切る。
2. じゃがいもは茹でて熱いうちにつぶしておく
3. 熱したフライパンにオリーブオイルを入れて焼く。ある程度火が通ったらベーコンを加えてさっと炒める。
4. 2のじゃが芋にAの調味料を入れて混ぜ、さらに3を加えて和えたら完成です☆

## 当院の食事紹介

行事食 741Kcal

気まぐれメニュー 730Kcal

パンの日 767Kcal



【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】