



妊娠中・授乳中に特に積極的にとりたい栄養素

妊娠中は、出産に備えたママのからだづくりとおなかの赤ちゃんのために、産後はママのからだの回復と、母乳をつくるために、日々のお食事の中でも特に積極的にとりたい栄養素を4つご紹介します。

※1 妊娠初期・中期・後期・授乳婦の1日の推奨摂取量は、日本人の食事摂取基準 2020 年版より引用
※2 レバーの過剰摂取は胎児奇形の可能性につながるので、週に1回程度を目安にしましょう

鉄 (Fe)

1 日の推奨摂取量 ※1

■ 初 期 9.0 mg ■ 中 期 16.0 mg ■ 後 期 16.0 mg ■ 授乳婦 9.0 mg

働き 酸素を運ぶ役目。不足すると…貧血。

きはだまぐろ (100g) 2.0mg ぶり (100g) 1.3mg	かつお (100g) 1.9mg いわし (100g) 2.1mg	あさり (水煮缶) (30g) 9.0mg	卵 (1個) 0.9mg	豆乳 (200ml) 2.4mg
豚レバー ※2 (40g) 5.2mg	牛肉(モモ) (100g) 2.6mg 牛肉(ヒレ) (100g) 2.7mg	小松菜 (100g) 2.8mg	ほうれん草 (100g) 2.0mg	納豆 (1パック) 1.6mg

Point! アドバイス

野菜や果物などのビタミンCの多い食材や、肉、魚と一緒に食べると、鉄の吸収率が上がります。

注意

清涼飲料水や、インスタント食品、加工食品に多く含まれる「リン酸」は鉄やカルシウムの吸収を悪くするので、要注意!!

カルシウム (Ca)

1 日の推奨摂取量 ※1

■ 初 期 650 mg ■ 中 期 650 mg
■ 後 期 650 mg ■ 授乳婦 650 mg

働き 歯・骨を形成したり、体内の情報伝達に重要。不足すると…骨量が減り、将来的に骨粗しょう症。

牛乳 (200ml) 229mg	チーズ(6個入り) (1個) 107mg	ヨーグルト (100g) 120mg	小松菜 (100g) 170mg	水菜 (100g) 210mg	かぶ(葉) (100g) 250mg
しらす干し (10g) 28mg	ひじき(乾) (5g) 50mg	わかめ(乾) (5g) 44mg	切り干し大根(乾) (10g) 50mg	油揚げ (1枚) 93mg	いりごま (大さじ1) 82mg

Point! アドバイス

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは日光浴によって体内で活性化する他、青魚にも多く含まれています。

葉酸

1 日の推奨摂取量 ※1

■ 初 期 240 μg★ ■ 中 期 480 μg ■ 後 期 480 μg ■ 授乳婦 340 μg

働き 血液を作ったりたんぱく質の代謝を助ける。不足すると…口内炎・肌あれ・貧血。

豚レバー ※2 (40g) 324μg	ブロッコリー (100g) 220μg	納豆 (1パック) 60μg	枝豆 (25g) 80μg	ほうれん草 (100g) 210μg	なの花 (100g) 340μg
アスパラガス (60g) 114μg	いりごま (大さじ1) 11μg	きな粉 (大さじ1) 17μg	いちご (5粒) 90μg	アボカド 1/2コ (100g) 140μg	

Point! アドバイス

★胎児の神経管閉鎖障害リスク低減のために、妊娠初期は+400μg(サプリメント)の摂取が望めます。

食物繊維

1 日の推奨摂取量 ※1

■ 初 期 18g 以上 ■ 中 期 18g 以上 ■ 後 期 18g 以上 ■ 授乳婦 18g 以上

働き 排便をスムーズにする他、コレステロールや糖分の消化吸収を抑える。不足すると…便秘。

アボカド (1/2コ) 3.9g	飯(玄米) (100g) 1.4g	そば(茹で) (160g) 4.6g	さつまいも (1/4本) 2.1g	キウイフルーツ(緑) (1個) 2.6g
乾しいたけ (どんこ2枚) 4.7g	ごぼう (100g) 5.7g	納豆 (1パック) 3.4g	ひじき(乾) (5g) 2.6g	ミックスビーンズ (20g) 2.0g

Point! アドバイス

1日350~400g程度の野菜を食べることで、約18gの食物繊維がとれます。