

# 赤ちゃんをむかえるお母さんへ

お母さん 赤ちゃん  
のために のために

## 妊娠期から授乳期に不足したくない栄養

### 葉酸

- ☺ ビタミンB群に属する水溶性ビタミンです。葉酸は妊娠によって必要量が増えます。
- ☺ 胎児の成長に欠かせない大切な栄養です。

厚生労働省の「妊産婦のための食生活指針」では、食品での摂取に加え、栄養機能食品の利用も推奨しています。  
※日本人の食事摂取基準(2020年版)より妊娠を計画している女性、又は妊娠の可能性のある女性は、神経管閉鎖障害のリスク低減のために付加的に400 $\mu$ gのプテロイルモノグルタミン酸(葉酸)の摂取が望まれる。



### 鉄

- ☺ 妊娠期は鉄が不足する方が多くみられます。
- ☺ 妊娠期から授乳期にかけては通常より必要量が増えます。
- ☺ 体内の鉄の約70%が赤血球のヘモグロビンとして血液中に存在し、肺からの酸素の運搬に重要な役割を担っています。



### カルシウム

- ☺ 体内のカルシウムは99%が骨と歯に存在します。
- ☺ 各年代を通してとても大切な栄養です。
- ☺ 妊娠、授乳期に必要量が増えることはありませんが、通常から不足しやすい栄養です。



### DHA

- ☺ 赤ちゃんの成長に大切な栄養です。
- ☺ お母さんが摂取するDHAの量が増えると、母乳中のDHAの量も増えることが知られています。



妊娠期のお母さんの食事は、お母さん自身の健康的な妊娠生活はもちろん、赤ちゃんの成長にとって欠かせないものです。さらに、産後に良い母乳をたっぷり飲ませてあげるためにも妊娠中からバランスのとれた食事をこころがけましょう。

# 大切な栄養を上手にとるには？

お母さんの食事は赤ちゃんの栄養。おすすめの食品は？

大切な栄養を上手にとるためにも毎日積極的にとりたいですね。

## 葉酸



## 鉄



## DHA



## カルシウム



### お母さんの食事で母乳が変わる？

母乳の中には、お母さんの食事によって含まれる量が変わる成分もあります。DHAはそのひとつ。魚を食べる量が多いお母さんの母乳に多く含まれることが分かっています。

