

【 妊娠・出産・子育て 大切な時期を“元気”に過ごすために 】

### \*葉酸

葉酸は、胎児や神経管閉鎖障害を防ぐために必要な栄養素です。妊婦を希望している女性と妊娠初期の女性には欠かせない栄養素で、サプリメントで1日400 $\mu$ gとることが推奨されていますが、サプリメントで補う必要量とは別に、葉酸が豊富な食べ物を十分に食べることも忘れずにしましょう。

#### 葉酸を多く含む食品

- ほうれん草(2株:66 $\mu$ g) •春菊(2株:66 $\mu$ g)
- ブロッコリー(4房:72 $\mu$ g) •枝豆(10さや:39 $\mu$ g)
- アスパラガス(3本:108 $\mu$ g) •いちご(5粒:68 $\mu$ g)

**葉酸は熱に弱く、水溶性なので、そのまま食べられる食品もおすすめ!**

### \*鉄 サプリメントでもとれますが、まずは食べ物からとることを基本に!

鉄が不足すると貧血や、体が疲れやすくなったりします。鉄不足は血液中の酸素を十分に運べなくなるため、胎児の発育に影響する可能性もあります。そのため、妊娠初期や授乳中にはプラス2.5mg、妊娠中期・後期にはプラス9.5mgの鉄を追加摂取することが推奨されています。

#### 鉄を多く含む食品

- 鶏レバー(1串:3.6mg) •赤身の肉(80g:2.1mg)
- 赤身魚(80g:1.0mg) •あさり(6個:0.8mg)
- 納豆(1パック:1.3mg) •小松菜(2株:1.7mg)
- 木綿豆腐(1/3丁:1.5mg) •厚揚げ(1/4枚:1.3mg)
- ひじき(80g:1.0mg) •卵1個50g:0.8mg)
- いりごま(大さじ1=6g:1.0mg)

### \*カルシウム



妊娠中に胎児の骨や歯をつくるカルシウムは常に使われる栄養素なので、積極的にとる必要があります。女性ホルモンの関係で授乳中にも減りやすいため、牛乳・乳製品・小魚緑黄色野菜などから摂取量を増やしましょう。また、カルシウムの吸収率を上げるビタミンDも一緒に摂りましょう。

#### カルシウムを多く含む食品

- 牛乳(200ml:220mg) •ヨーグルト(90g:108mg)
- チーズ(18g:113mg) •木綿豆腐(1/3丁:93mg)
- 干しエビ(大さじ1=5g:160mg)
- ちりめんじゃこ
- 切干大根(10g:50mg) •水菜(1株80g:168mg)
- 小松菜(2株60g:102mg)
- いりごま(大さじ1=6g:72mg)

#### 食品によって違う「カルシウムの吸収率」

- 1位 牛乳(吸収率:約40%)
- 2位 小魚(吸収率:約33%)
- 3位 青菜(吸収率:約19%)

#### カルシウムの吸収を助ける栄養素

- ビタミンD: 肝臓と腎臓で活性化されたビタミンDは、小腸でのカルシウムの吸収を助けます。  
•干しいたけ •魚介類 •きくらげ
- ビタミンK: ビタミンDとともに丈夫な骨を作るための重要な成分です。  
•納豆 •ブロッコリー •チーズ

#### カルシウムの吸収を妨げる栄養素

- リン: 丈夫な骨づくりのために欠かせませんが、リンの取りすぎには注意が必要です。  
•インスタント食品 •加工食品 •練製品
- 食塩: 塩分を摂りすぎること、カルシウムが尿中へ排出されてしまうので注意が必要です。  
•漬物 •加工食品 •干物 •練製品