

Q1: 妊娠中に食べない方がよいものがありますか？

A: 基本的には食べてはいけないものはありませんが、レッスン9の注意が必要な食べ物を考慮しながら食べましょう。

加工食品やインスタント食品、外食やコンビニなどの中食は、塩分や糖分、油脂が多く含まれていることがありますので、注意が必要です。カロリーや塩分の表示があるものは、チェックする習慣をつけるなどすると、自然と意識することができます。毎日の食事でバランスよく、できるだけたくさんの種類の食材を食べるように心がけましょう。

Q2: 辛いものや刺激が強いものは避けたほうがよい？

A: 食欲増進や減塩のために適量なら OK。



キムチやカレー粉などの香辛料が効いたものは、適量であれば問題ありません。ただし、普段あまり食べない人が急に大量にたべることはよくありません。また、辛いものには塩分が多く含まれていることもありますので、よく確認して食べるようにしましょう。

Q3: 卵や牛乳などを摂りすぎると赤ちゃんがアレルギーになるって本当？

A: 食事とアレルギーの関係は、はっきりしていません。

卵や牛乳を1日どれくらい食べると赤ちゃんへの影響が出るかなどは、妊娠中の食事と赤ちゃんのアレルギーの関係性ははっきりしたことがわかっていないのが現状です。卵や牛乳を全く食べなかったらといっても、赤ちゃんに影響が出ないとも限りません。それよりも、栄養のバランスがかたよってしまうことのほうがよくありませんので、気にしすぎないようにしましょう。自己判断せず、どうしても心配なら医師に相談を。

Q4: 授乳のために妊娠中から摂っておいたほうがよいものがありますか？

A: カルシウムや鉄、たんぱく質をしっかりと摂りましょう。

母乳は、ママの血液から作られます。血液のもとになる、カルシウムや鉄、たんぱく質をしっかりと摂っておくことが大切です。ただし、たんぱく質で肉類の脂肪は乳腺を詰まらせことがあるので食べ過ぎに注意しましょう。