

妊娠中に 積極的に食べたいものって？



赤ちゃんは約10カ月間、胎盤を通じてお母さんから栄養をもらって成長しています。
そのため、妊娠初期から栄養素に気を配ってバランスの良い食事をしましょう！

カルシウム

赤ちゃんの骨や歯をつくるために必要な栄養素です。普段から摂取量が少ない人は摂取するよう心がけましょう。

<カルシウムが多く含まれる食材>

牛乳、ヨーグルト、チーズ、煮干し、乾燥ヒジキ、小松菜、大根の葉など



たんぱく質

赤ちゃんの身体の骨格や筋肉、皮膚などのほか、酵素やホルモン、免疫機能をつくる大切な栄養素です。

<たんぱく質が多く含まれる食材>

牛肉、鶏ささみなどの肉類、卵、牛乳、大豆、イワシなどの魚類



鉄分

妊娠中は、貧血になりやすく、さらに妊娠中の鉄分不足は産後のうつ、不安、ストレスなどと深い関係があると言われています。

<鉄分が多く含まれる食材>

かつお、煮干し、納豆、豆腐、小松菜、きくらげなど



葉酸

妊娠前～妊娠初期にとるとよい栄養素で、胎児の二分脊椎という病気の発症リスクを低下させます。また、妊娠中の血圧が高くなるのを抑えることができます。

<葉酸が多く含まれる緑黄色野菜>

アスパラガス、えだまめ、ほうれん草、ブロッコリースプラウトなど



妊娠中に避けた方がよい食べ物もあります。

ナチュラルチーズ(加熱処理していないもの)、生肉や生魚、生ハム、スモークサーモンなどです。これは、食中毒になりやすい食品です。食事で赤ちゃんの安全を守ってあげましょう☆



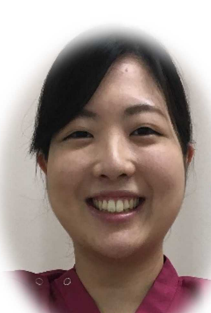
新しいメンバーの仲間入り！

4月から新しい仲間が増えました！



助産師1年目の奥田です。
未熟な面も多いですが、
一生懸命がんばります。
よろしくお願いします！

奥田 紋子



4月から勤務している助産師です。
新しい家族の誕生をみなさんと
一緒にお手伝いさせていただきます。
よろしくおねがいします。

松井 環