「妊娠中と産後の食事～赤ちゃんとお母さんの健康のための食事」

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。

特定の料理や食品に偏らないように、いろいろな食材を組み合わせて、バランスの良い食事をとりましょう。

妊娠中期から授乳期は、タンパク質、ビタミン、ミネラルを十分にとりましょう。鉄やカルシウムといったミネラルが不足しないように注意しましょう。魚に含まれる EPA や DHA という油は、赤ちゃんの発育に大切です。

特に、ビタミン B 群の葉酸は、赤ちゃんの先天奇形、流産・早産、低出生体重児を予防し、お母さんの心の安定にも役立ちます。葉酸は、食事からだけでは足りないので、サプリメントも利用しましょう。

推奨サプリメント：マルチビタミン、マルチミネラル、オメガ 3 系脂肪酸（EPA/DHA）、葉酸

（監修：医学博士　蒲原聖可）