



# 大切にしましょう 妊娠中の食事

妊娠がわかると妊婦さんやご家族は新しい命の誕生が心待ちになるでしょう。町でも毎年約150人の方が出産し、子育てを始めます。近年、若い女性の偏った食生活や、やせ志向などにより妊娠期の胎児へ与える影響が懸念されています。妊娠中はお母さんの体の健康維持、赤ちゃんの良好な発育のために毎日の食事を考えていくことが大切です。

## 妊娠初期(4週～15週)

つわりが出てくる時期のため、今まで食べられていた物の匂いでも気持ちが悪くなったり、反対に何か食べたくないという気持ちが悪くなる場合があります。

この時期はなるべく栄養価が高く、気持ちが悪くならず食べられる食品を探ることが大切です。

また、嘔吐がひどい場合は、脱水症状にならないよう水分補給も必要です。

## 妊娠中期(16週～27週)

つわりの症状が改善してくる妊婦さんが多くなります。赤ちゃんとお母さんのために、しっかりとしたタ

ンパク質(肉、魚、卵、大豆製品等)や鉄分(肉、魚、ほうれん草)などの栄養素を積極的に摂るとよいと言われています。

しかし、間食が多くなると体重が増えすぎてしまうため、バランスよく食事を摂ることが大切です。

## 妊娠後期(28週～40週)

この時期になると、出産に向けて食事をしっかりと摂る必要があります。

1日3回の食事でバランスを意識してエネルギーをつけましょう。おなかが大きくなり、胃も圧迫されるため、一度に食べられる量が減る場合は無理をせず、分けて食べるなどの工夫が

必要です。

全国的に、ここ30年間で生まれるお子さんの体重が200g程減っています。

様々な原因はありますが、その1つとして妊娠中の栄養不足も当てはまります。

妊娠は女性の体に大きな変化をもたらします。家族で支えあい、妊婦さんが快適に過ごせる環境をつくる

ことが大切です。

☎健康ことも課健康づくり班 (82)3400



## 手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

### 肉団子と青菜の春雨クリーム煮

材料(4人分) : 1人分 305kcal

鶏ひき肉	300g	小松菜	1束(250g)
長ねぎ	1本(90g)	春雨(乾燥)	50g
卵	1個	水	1カップ
生姜みじん切り	大さじ1	酒	大さじ1
酒	大さじ1	しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4	牛乳	2カップ
片栗粉	大さじ1	片栗粉	小さじ2
油	小さじ1	水	小さじ4

### 作り方

- ①長ねぎを粗みじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉と①、①を加えて粘り気が出るまでよく混ぜ、12等分にする。
- ③小松菜は根を落として4～5センチ長さに切る。
- ④深めのフライパンに油を熱し②をスプーンで形を整えながら落とし入れ、両面に焼き色をつける。
- ⑤④に⑥と小松菜の茎と春雨を加え、フタをして2～3分煮る。
- ⑥⑤に小松菜の葉と牛乳を加え、弱火で4～5分煮て⑦でとろみをつけて器に盛る。

