



院長
伊藤 真理子
プロフィール

真理子先生の

女性の カク

●(いとう・まりこ) 1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

母子手帳 ②

「母子手帳」には、妊娠中の食生活の注意事項についてもこと細かく記載されています。

食べすぎはNG

妊娠中の食生活で重要なのは、まずは偏らず、バランスの良い食事を心がけること。妊娠していない女性と妊娠初期の女性の適正な摂取カロリーは2000〜2200キロカロリー程度です。

「妊娠したら2人分は食べるように」などと言われることがあるかも知れませんが、とんでもない！ 妊娠中はただでさえ太りやすい体質に傾きます。食べ過ぎは安産か

ら遠ざかるばかりです。

体格区別 妊娠中の推奨体重増加量

非妊娠時の体格区分	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量
低体重(やせ) BMI18.5未満	9〜12kg	0.3〜0.5kg/週
ふつう BMI18.5以上25.0未満	7〜12kg	0.3〜0.5kg/週
肥満 BMI25.0以上	おおよそ5kgを目安	医師に要相談

※BMI(Body Mass Index): 体重(kg) / 身長(m)²

鉄分、カルシウム摂取を

妊娠中や授乳期は貧血になりやすいので、用心。月経のある女性は妊娠前から貧血になりがちで、吸収率の高いへム鉄を多く含む赤身の魚や肉

類のほか、鉄分吸収を高めるたんぱく質やビタミンも欠かせません。赤ちゃんとご自分の歯や骨を丈夫にするため、砂糖やお菓子は控えてカルシウム摂取を心がけましょう。

野菜は積極的に

妊娠高血圧や将来の成人病予防のためにも野菜や良質のたんぱく質を摂るようにして、脂肪と塩分は控えめに。

赤ちゃんの神経管閉鎖障害を予防するとされる葉酸は、ブロッコリーやホウレンソウなど緑黄色野菜やイチゴ、納豆にも含まれます。

生ものに注意を



生もの注意!

妊娠中は免疫力も下がるので生ものに要注意。生ハム、スモークサーモン、馬刺しなどは控え、チーズなど乳製品も殺菌済みのものを選ぶように。先天性トキソプラズマ症は動物からだけでなく、そういった生ものから感染した報告もあり、胎児の発育に異常を起す恐ろしい疾患ということをお忘れなく。