

妊娠中から産後の栄養について②

～赤ちゃんの健やかな発育のために～

・・・・・・・・妊娠中、授乳中ずっと心掛けたいこと・・・・・・・・

★赤ちゃんの脳の発達や骨の成長のために、魚を積極的に食べましょう

STOP! 魚離れ



魚には、DHA、EPA、ビタミンDが豊富に含まれます。

<魚に含まれる栄養素>

DHA、EPA・・・赤ちゃんの「**脳**」の発達に必要。

ビタミンD・・・カルシウムの吸収を助け、「**骨**」の成長を促す。

★鉄摂取のために、「赤身」の魚や肉も食べましょう

<赤身魚、肉に含まれる栄養素>

鉄・・・赤ちゃんの「**脳**」の発達に関わっており、言語理解や発語などの発達に必要。

お母さん、赤ちゃんの**貧血予防**にも必要な栄養素。

< 鉄を多く含む食品 >

妊娠中、産後ともに吸収の良いヘム鉄が含まれているのはこちら!

動物性食品

赤身魚（まぐろ、かつお、ツナ缶など）

赤身肉（牛肉、豚肉など）

植物性食品

大豆製品、青菜、プルーンなど

※特定の食品を食べ続ける「〇〇ばかり食べ」は避けましょう。

厚生労働省から「妊婦が注意すべき魚介類の種類とその摂食量の目安」が示されており、メカジキは週に80gまで・・・など目安量が記載されています。詳細は厚生労働省ホームページをご参照ください。

(<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/100601-1.pdf>)

