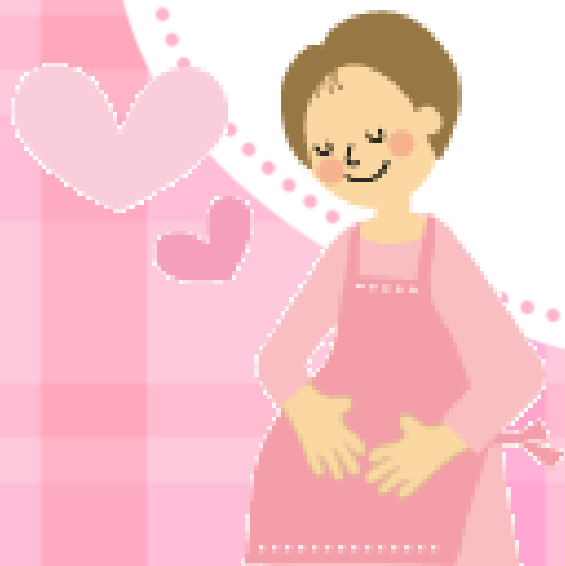


# ママになるための食生活

～プレママ教室～



八千代市子ども部母子保健課 栄養士

こんなことに  
注意しましょう



注意  
しましょう

# 塩分

塩分の摂りすぎは妊娠高血圧症候群に繋がりますので注意しましょう。

## 塩分摂取量

**1日 6.5g 未満**

食塩などの調味料だけでなく、加工食品の中に含まれる塩分も意外に多いので注意が必要です。



# 減塩のコツ

主食は塩分が含まれていないご飯がおすすめです。  
ごはんの塩分0gに対し、食パン6枚切り1枚で0.9gの塩分が含まれています。

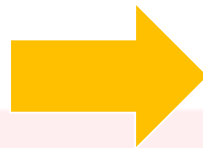


ごはん塩分: 0g

食パン塩分: 0.9g

# 減塩のコツ

味噌汁は汁に塩分が多く含まれています。具たくさんにして汁を減らすと塩分を減らすことができます。また、「だし」をかかせれば塩分が少なくてもおいしく感じます。



普通の味噌汁  
塩分: 1.5g

具たくさん味噌汁  
塩分 1.0g

# 減塩のコツ

うどんやラーメンなどの麺類は、スープを残すことで減塩できます。



スープを残して **約2g** の減塩

# 減塩のコツ

その他には・・・

- 酢、レモン汁などの酸味をきかせる。
- しょうが、ゆず、わさびやカレー粉などのスパイスを利用する。
- しょうゆやソースは料理にかけずに小皿に入れてつけて食べる。

**できることから始めましょう。**



注意  
しましょう

# 食中毒など

妊娠中は免疫機能が低下して、食中毒に感染しやすくなります。特にリステリア菌やトキソプラズマ原虫に感染すると、赤ちゃんに影響が出ることがあるので、注意が必要です。

## 食中毒を防ぐには・・・

- 冷蔵庫を過信せず、食べる前に十分に加熱しましょう。
- 生野菜や果物などは食べる前によく洗いましょう。
- 消費期限内に食べきるようにし、開封後は期限に関わらず速やかに消費しましょう。





注意  
しましょう

# 食中毒など

## リステリア菌

塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。

**リステリア食中毒の主な原因食品です。  
妊娠中は避けた方がよいでしょう。**



**ナチュラルチーズ**  
(加熱殺菌していないもの)



**肉や魚のパテ**



**スモークサーモン**



**生ハム**



注意  
しましょう

# 食中毒など

## トキソプラズマ原虫（寄生虫）

- 主に猫に寄生

猫に触れた時や、ガーデニングの土、公園の砂に触れた時は十分に手を洗いましょう。また、動物の糞尿を処理する時は、手袋の着用をおすすめします。

- 加熱の不十分な食肉から感染

肉を調理する際は中心部までよく加熱しましょう。

**ローストビーフなど中心部まで加熱されていないものは避けた方がよいでしょう。**



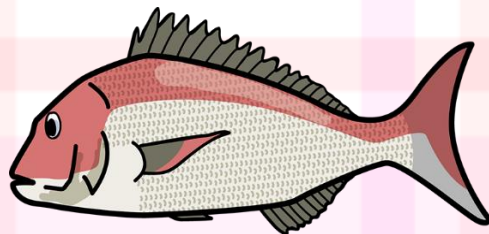
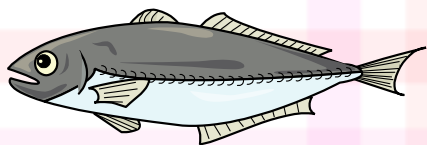
注意  
しましょう

# 魚の食べ方

一部の魚には水銀が含まれ、赤ちゃんに影響を与える可能性があります。  
しかし、魚は栄養バランスの良い食事には欠かせません。  
じょうずに魚を取り入れ、バランスのよい食事をしましょう。

## 安心して食べられる魚

サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ  
タイ、ブリ、カツオ、ツナ缶  
キハダ、ビンナガ、メジマグロなど



注意  
しましょう

# 魚の食べ方

## 注意が必要な魚

キンメダイ、メカジキ、本マグロ、  
など

※魚の種類や量など詳しい情報は、厚生労働省のページを  
ご覧ください。

これからママになるあなたへ 魚

検索



# 食事を大切に

妊娠中も授乳期も食事は大切です。



出典：公益財団法人 母子衛生研究会 「おいしい！かんたん！ マタニティ食事レッスン」  
厚生労働省「これからママになるあなたへ」