

5. 貧血を予防しましょう

〈鉄分が必要な理由〉

妊婦さんに必要不可欠な「鉄分」が不足してしまうと、赤ちゃんの発育不良、特に脳の発達に影響を及ぼします。

また低出生体重児や切迫早産になりやすくなります。さらに、産後母乳の出にも影響します。

鉄分は、赤血球の主な成分「ヘモグロビン」を作るために必要なのです。

〈鉄の推奨量〉 18～49 歳 : 6.5mg

妊娠初期 : 9.0mg (付加量+2.5g)
妊娠中期・後期 : 16.0mg (付加量+9.5g)
授乳婦 : 9.0mg (付加量+2.5g)

※厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2020 年版より)

妊娠中は、初期では+2.5mg、赤ちゃんが大きくなってくる妊娠中期～後期鉄分は+9.5mgと非妊時の倍以上必要になります。赤ちゃんの体や臍帯（赤ちゃんと胎盤をつなぐ器官）や胎盤に鉄を貯蔵したり、循環する血液量が増加し、赤血球の量も多く必要になるためです。また、授乳中も母乳を通して赤ちゃんに鉄を与えるため出産後にも重要な栄養素となります。

妊娠期は貧血になりがちです。様々な食品から摂取しましょう。

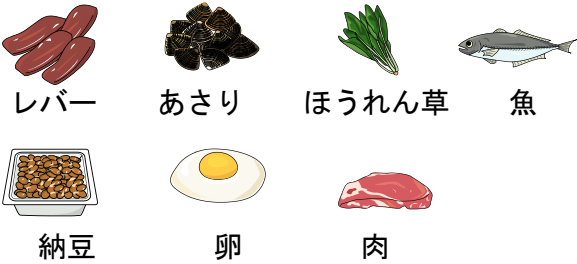
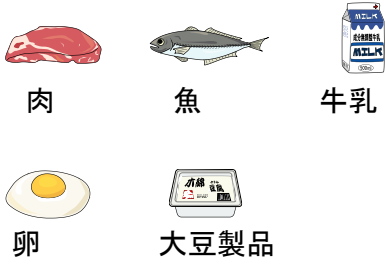


〈鉄の多い食品〉

食品名	1 回量	鉄 (mg)	食品名	1 回量	鉄 (mg)
豚レバー	50 g	6.5	納豆 1P	40 g	1.3
和牛もも肉	80 g	2.2	卵	1 個	1.1
かつお	80 g	1.5	ほうれん草	70 g	1.4
まぐろ脂身	80 g	1.4	小松菜	70 g	1.9
あさり水煮	20 g	5.9	そば (茹)	190 g (そば 1 玉)	0.8

※あさりの卵とじ (ほうれん草やあさりの水煮缶いれて) など鉄分豊富でおすすめ。

○鉄分やたんぱく質を含む食品をビタミンC、葉酸を含む食品と一緒にとりましょう。
鉄の吸収を良くします。

○タンニンを含む食品（お茶、コーヒー、紅茶、ウーロン茶）は鉄の吸収を妨げるので食事の前後1時間くらいは避けましょう。

<p>鉄分・銅・ビタミンB12</p>  <p>レバー あさり ほうれん草 魚</p> <p>納豆 卵 肉</p>	<p>たんぱく質</p>  <p>肉 魚 牛乳</p> <p>卵 大豆製品</p>
<p>葉酸</p>  <p>ブロッコリー いちご レバー 枝豆</p>	<p>ビタミンC</p>  <p>いも キウイフルーツ カリフラワー</p>

