

2. 妊娠中の食事の基本

健康的なマタニティーライフを送るためには体調管理が大切です。毎日の食事を見直し、赤ちゃんが健康に育つために必要な栄養をとって、体重コントロールや便秘・貧血などを予防しましょう。

○**規則正しい食生活**にしましょう。

○**1日3食バランスよく**きちんと食べましょう。

主食（ごはんやパン）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜類や海藻、きのこ類）など毎食摂るようにするとバランスよくなります。

○**よく噛んで**お腹いっぱい食べずに**腹八分目**で食事は終わめましょう。

○妊娠中の体重増加量は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量にしましょう。

○**就寝前2～3時間は食べない**ようにしましょう。

○水分はしっかりとりましょう。**2000ml/日程必要**です。一度にたくさんではなく、こまめにとるようにしましょう。水分とは、水・麦茶・番茶などノンカフェインで常温のものが胃腸に優しく体に吸収されやすいです。

○貧血の予防のために鉄分・たんぱく質をとりましょう。

○不足しがちなカルシウムをとりましょう。

○妊娠高血圧症候群の予防のために**薄味にし、塩分を控えめ**ましょう。

○**消化のよいもの**をとりましょう。（便秘・下痢になりやすいものは避けましょう。）

