



## 妊娠中の食事について

妊娠中の食事で気を付けていることはありますか？

バランスよく食べているつもりですが、**貧血**と言われました。  
貧血になったらどうなるの？

### 貧血

赤ちゃんへの影響

- ・児が鉄欠乏状態に陥りやすい
- ・赤ちゃんが小さく生まれる
- ・児の成長後の心血管系疾患の発症率が高くなる

母への影響

- ・分娩時の出血が多くなるリスク
- ・産後の身体の回復を妨げる

赤ちゃんは必要な血液を作るために妊娠中お母さんから鉄を取り入れ、  
離乳までに必要な鉄を蓄えて産まれます  
そのため妊娠中に**鉄分**を取ることが大事です

どんな食材に鉄分が多くあるの？

効率よく鉄を摂るために



少量の肉と魚と一緒に食べて  
吸収をよくする



ビタミンCで  
吸収をよくする



ビタミンB群で  
造血を助ける



※食事の前後に**コーヒー・紅茶・緑茶**を飲むと鉄分の吸収が妨げられるので、食事中は**ほうじ茶**や**麦茶**を飲むようにしましょう