














しっかりとりたい栄養素

[参考：日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）]














鉄

妊娠中は母体の血液量の増加、胎児の造血や鉄貯蔵などのため、鉄が不足しやすくなります。産後の体力回復や母乳の分泌のためにも、妊娠～授乳期も意識してとりましょう。肉・魚・卵などの動物性たんぱく質や野菜・果物などのビタミン C と一緒にとると吸収率アップ！

 かつお (1 切 60g) 1.1mg	 あさり殻付き 6 個 (正味 30g) 1.1mg	 あさり水煮缶 (1/2 缶 30g) 8.9mg	 さんまかば焼き缶 (1/2 缶 50g) 1.5mg
 さば (1 切 70g) 0.8mg	 納豆 (1 包 40g) 1.3mg	 小松菜 (1/4 束 80g) 2.2mg	 ほうれん草 (1/3 束 80g) 1.6mg
 まぐろ (刺身 6 切 60g) 0.7mg	 木綿豆腐 (1/3 丁 100g) 0.9mg		
 牛もも肉赤身 (60g) 1.6mg	 豚レバー (60g) 7.8mg		
	 鶏レバー (60g) 5.4mg		

カルシウム

母体の健康だけでなく、生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためにもカルシウムの多い食品をしっかりととりましょう。きのこや魚に多く含まれるビタミン D はカルシウムの吸収を助けます。適度な日光浴も効果的。

 ししゃも (1 尾 30g) 105mg	 いわし水煮缶 (1/2 缶 50g) 160mg	 しらす干し (大さじ 2 杯 10g) 21mg	 乾燥ひじき (5g) 50mg	 切干大根 (10g) 50mg
 炒りごま (大さじ 1 杯 9g) 108mg	 ヨーグルト (1 個 100g) 120mg	 チーズ (1 個 20g) 126mg	 木綿豆腐 (1/3 丁 100g) 86mg	 納豆 (1 包 40g) 36mg
 牛乳 (コップ 1 杯 200ml) 227mg			 小松菜 (1/4 束 80g) 136mg	 かぶの葉 (1 個分 20g) 50mg

葉酸

葉酸は、赤血球を作るために必要です。また、胎児の神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、妊娠前から妊娠初期の葉酸の摂取が重要であることが知られています。緑黄色野菜などを心がけてとりましょう。

 豚レバー (60g) 486 μg	 ブロッコリー (50g) 105 μg	 ほうれん草 (1/3 束 80g) 168 μg	 キャベツ (1 枚 70g) 55 μg	 枝豆 (20g) 64 μg	 いちご (中 7 粒 100g) 90 μg	 納豆 (1 包 40g) 48 μg
 鶏レバー (60g) 780 μg						

◆各栄養素の 1 日の推奨量（日本人の食事摂取基準[2020 年版]）

	非妊娠時 (月経あり)	妊娠初期 14 週未満	妊娠中期・後期 14～28 週未満・28 週～	授乳期
	18～49 歳	18～49 歳	18～49 歳	18～49 歳
鉄 (mg) ※	10.5	9.0	16.0	9.0
カルシウム (mg)	650			
葉酸 (μg) ※※	240	240	480	340

※妊娠・授乳期の鉄は月経なし(6.5mg)に付加しています。

※※妊娠を計画している、または妊娠の可能性のある女性及び妊娠初期の妊婦は、胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減のために、サプリメントや食品中に強化される葉酸を 400 μg/日摂取することが望めます。

*サプリメントは過剰摂取のリスクもあるため、利用する場合は医師に相談しましょう。