

【貧血予防！鉄の取り方】

ポイント

鉄分の多い食材
＋
ビタミンC

鉄には2種類あり、肉や魚に含まれるヘム鉄と野菜や大豆などに含まれる非ヘム鉄があります。両方とも摂取することが重要です。吸収されにくい非ヘム鉄は、乳製品や卵などの動物性たんぱく質と組み合わせることで吸収率が上がります。また、ビタミンCと一緒にとると、ヘム鉄、非ヘム鉄のどちらも吸収率が上がります。

鉄を多く含む食品



・赤身肉 ・さば ・あさり(水煮缶) ・かき ・ほうれん草
・小松菜 ・チンゲン菜 ・高野豆腐 ・厚揚げ ・レーズンなど

ビタミンCを多く含む食品

・パプリカ ・ブロッコリー ・ゴーヤ ・レモン ・菜の花
・いちごなど



【妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病予防に!】



糖質・砂糖 ～高血糖予防～

- ・糖質は砂糖(お菓子やジュース)よりも穀物から摂りましょう
- ・主食は大事ですが(全エネルギーのうち50-65%程度は主食から)、とりすぎには注意。主菜や副菜も摂りましょう
- ・砂糖が少ないおやつがおすすめです(芋や寒天を使ってみましょう)



油(脂質) ～高血圧・高血糖予防～

- ・調理時のコツ：蒸す・グリル・レンジ調理・揚げ物は衣を細かめにする・ゆでる を活用しましょう
- ・お肉は脂身をカットするだけでも違います！赤身肉がおすすめです
- ・青魚の脂質は妊婦さんの血管の維持・赤ちゃんの成長促進の役割があるのでおすすめです



塩 ～高血圧・むくみ予防～

- ・減塩(6.5g未満/日)のコツ＝塩味を補う酸味・薬味・香辛料・出汁を活用しましょう
- ・麺や汁物の汁は残すようにしましょう(塩分摂取量を1/3-1/2程度に抑えられます)
- ・加工食品は表示を確認してみましょう(塩分が意外と多めのものも)

妊娠期は赤ちゃん新しい生活が始まるまでの時期。
妊婦さん自身が体と向き合い、見直せる機会です。

お気軽にご相談
ください

【問合せ先】

菊陽町役場 健康・保険課 母子保健係
TEL096-232-4912