

# 妊娠中の食事について

鹿本高校1年 田中美優 久川柚月 松本未夢 本富綾

## 趣旨

はじめは赤ちゃんポストのことについて調べていた。しかし、赤ちゃんポストというのは内容がはっきりせず調べるにはとても難しかった。そのため赤ちゃんではなく妊婦さんに焦点を当て、調べることにした。そこで目に留まったのが妊娠中の食事だった。妊娠中に必要な栄養素は何なのか、妊婦にとって一番健康的な食事の仕方、料理は何なのか。これらを調べ、今妊娠中の方、また私達にとってはこれから先、必要な情報として発信したいと思ったことが研究の動機である。

## 研究背景

妊婦さんには葉酸が一番良いと言われているがそれ以外にも胎児にとって必要な栄養素は何なのか。

## 研究方法

- ①妊娠中の体の変化について調べてみる
- ②妊婦さんに必要な栄養素を調べる
- ③妊婦さんにとって健康的な料理について調べる
- ④インタビュー

## 結果・考察

### (1) 妊娠中の体の変化

妊娠中は胎児を育てるため体が大きく変化する

- ・胎児に酸素を運ぶため血液量は1.5倍に増える
- ・血液量が増えるため、血が薄くなり貧血になりやすくなる
- ・胃腸の運動性が低下し、便秘になりやすくなるなど、妊娠初期の体調不良には、ビタミン・ミネラルの不足も大きく影響する

- ・ホルモンの影響や子宮が大きくなるに連れて夜中に目が覚めることが増える

### 妊娠中に起こりうる病気

持続する吐き気や嘔吐 頭痛 ふらつき 視力障害 痙攣 手足のむくみなど

### 妊娠中に必要な栄養素

【葉酸】細胞分裂や成長に欠かせず、胎児においては脳の発育を助けたり、神経を作る働きがある。

【亜鉛】亜鉛は体内で作用する300種類以上の酵素に含有、遺伝子発現、タンパク質合成など多くの生体の反応に関わっている。

【鉄】妊娠中は母体だけでなく胎児にも酸素を送ることになるため赤血球による酸素運搬の働きが大切になる。

【マグネシウム・カルシウム】妊娠中は胎児の骨を作るために母体のカルシウム量が減少し、骨粗鬆症になりやすくなる。



画像引用元: DHCホームページ

⇒これらの食材がバランスよく入っている料理はどんなのがあるだろう。

### (2) 妊婦にとって健康的な料理とは



#### ①アスパラつくね

〈摂取できる栄養素〉

**葉酸** ビタミンB1 タンパク質

—主な材料—

アスパラガス・玉ねぎ・生姜・豚ひき肉・大根おろし



#### ②マンゴープリン

〈摂取できる栄養素〉

**葉酸** カロテン ビタミンC・E

—主な材料—

冷凍マンゴー・牛乳・グラニュー糖



#### ③ニラチャンプルー

〈摂取できる栄養素〉

**葉酸** ビタミンK ビタミンB6

ビタミンE

—主な材料—

ニラ・木綿豆腐・卵

料理画像①②③引用元: 株式会社赤ちゃん本舗ホームページ

### (4) インタビュー

—助産師として働いている方へ妊娠中の食事についてインタビューを行った—

1, 妊娠中に食べてはいけない食材(控えめ)

生物・お酒・たばこ・カフェイン※2杯程度まで

2, 注意すること

・妊娠初期は葉酸をとる

・妊娠中は高血圧などの合併症になりやすいためバランスよく食事をする

・つわりのときは食べられるものを食べられるときに食べる  
—慈恵病院様にホームページのご質問ページを利用して質問を行った—

1, 妊婦さんへの料理を作る際にどのような栄養分を入れるように気を使われていますか

・「鉄分」や「カルシウム」の摂取

・「鉄分」はほうれん草や小松菜など

・産後の母体の回復に必要な「動物性のタンパク質」も不足しないように肉・魚・卵の摂取

2, 慈恵病院ではどのくらい葉酸に気をつけていますか。

・葉酸の吸収を助けるビタミンCを多く含む果物などを献立に多く取り入れている

### 結論ならびに今後の展望

妊娠中に必要な栄養素は葉酸、亜鉛、鉄、マグネシウム、カルシウムなどがある。その中でもいちばん重要な栄養素が葉酸である。つまり、葉酸が多く入っている料理が妊婦さんの食事には良いとわかった。そのため産婦人科の料理は葉酸を含む多くの栄養素が入った料理を提供しているようだ。今後の展望は、「葉酸」についてより深く探究をしていきたい。例えば食材に入っている葉酸の質を調べるために葉酸を取り出せないかや、実際に葉酸の多く入った料理を作ってみるなどをしていきたい。

引用文献・参考文献一覧

[田中消化器科クリニック](#)

[No.043 妊婦さんに必要な栄養素 | アンチエイジングトピックス](#)

[tanaka-cl.or.jp/aging-topics/topics-0043/#:~:text=](http://tanaka-cl.or.jp/aging-topics/topics-0043/#:~:text=)

[赤ちゃん本舗](#)

[【管理栄養士監修】妊娠中のお食事ガイド&レシピ](#)

[chirashi.akachan.jp/care/meals-during-pregnancy/](http://chirashi.akachan.jp/care/meals-during-pregnancy/)

[千葉アンチエイジング研究所](#)

[400μg？480μg？葉酸摂取量に迷ったら](#)

[chiba-aa.com/blog/3.html](http://chiba-aa.com/blog/3.html)

[公益財団法人 長寿科学振興財団](#)

[葉酸の働きと1日の摂取量 | 健康長寿ネット](#)

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso/vitamin-yousan-biotin.html>

[ヒロクリニック](#)

[NIPT\(新型出生前診断\)妊娠中に食べた方がよいもの ...](#)

[hiro-clinic.or.jp/nipt/pregnant-meal/](http://hiro-clinic.or.jp/nipt/pregnant-meal/)