

妊娠したら知っておいてほしいこと

●しっかりとってほしい栄養素



①葉酸

赤ちゃんの二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症リスクの低減に重要です
神経管閉鎖障害は妊娠のごく初期に脳や脊髄のもととなる
神経管の形成に問題が起こることによって生じます
妊娠初期はサプリメントなどによって付加的に1日あたり400 μ gの
葉酸の摂取が望まれます

※ただし、サプリメントの摂り過ぎには注意が必要です

【葉酸含有量の目安】

糸引き納豆（100g）：120 μ g 挽きわり納豆：110 μ g 茹でブロッコリー（100g）：120 μ g



ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜、
枝豆や納豆などの豆類に多く含まれています
葉酸は水溶性ビタミンで水に溶けやすく、熱に弱いので
生で食べたり、蒸すなどの調理方法がおすすめです

②鉄

鉄が不足すると貧血や疲れやすい体になるだけでなく
赤ちゃんに十分な酸素や栄養を届けられなくなってしまいます
妊娠初期では9.0mg、中・後期では16.0mgの摂取が推奨されています

【鉄含有量の目安】

あさり水煮缶詰（100g）：29.7mg 牛もも肉（100g）：3.8mg 小松菜（100g）：2.1mg



レバーや赤身の魚、大豆やひじきなどに多く含まれています
ビタミンCを多く含む緑黄色野菜と一緒に食べることで
鉄の吸収率がアップします

③カルシウム

からだの機能維持や調節、赤ちゃんの骨や歯をつくるために重要です
日本人はカルシウムが不足しているため意識的にとりましょう

【カルシウム含有量の目安】

牛乳（100g）：110mg ヨーグルト（100g）：120mg プロセスチーズ（100g）：630mg



牛乳やチーズなどの乳製品、ちりめんじゃこやイワシなどの
小魚に多く含まれています
ビタミンDを多く含む魚介類やきのこ類と一緒に食べることで
カルシウムの吸収率がアップします

●とりすぎに注意してほしい栄養素・食品



①ビタミンA

ビタミンAは妊婦さんにとって重要なビタミンですが、過剰摂取により赤ちゃんの先天奇形が
増加する恐れがあり、1日の上限量が3,000 μ gREとされています

妊娠3か月以内の方はレバーなどのビタミンA含有量の多い食品、ビタミンAを含む
栄養機能食品やサプリメント等の継続的な大量摂取を避けることが大切です

【ビタミンA含有量の目安】

うなぎ蒲焼（100g）：1500 μ g ぎんだら水煮（100g）：1800 μ g 茹でた西洋かぼちゃ（100g）：330 μ g

②魚介類

魚介類は良質なたんぱく質や免疫反応を調整するDHA・EPA、カルシウムなどを豊富に含み、
健康的な食生活を営む上で欠かせません

しかし、一部には食物連鎖によりメチル水銀が多く含まれているため、特定の魚介類を
偏食すると胎児の中枢神経の発達に影響を及ぼす可能性があります

特にマグロ類（マグロ・カジキ）、鯨類（鯨・イルカ）などはメチル水銀濃度が高いため、
週1回以内（50g～100g程度以下）にしましょう

サンマやサバ、イワシなどのメチル水銀濃度が低い魚介類を控える必要はありません



妊娠中は免疫機能が低下し、食中毒に感染しやすくなります
食材は十分に洗浄し、肉や魚は中までしっかり加熱しましょう

③カフェイン

カフェインはコーヒー、紅茶、緑茶、コーラやエナジードリンクなどの清涼飲料水に多く
含まれており、赤ちゃんの発育を阻害（低体重）する可能性もあります

過剰摂取により中枢神経系が刺激されるとめまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠、
消化器管が刺激されると下痢や吐き気、嘔吐をすることもあります

*日本では明確な基準が決められていませんが、WHO（世界保健機関）では、
1日300mg以上の摂取は出生時の低体重、流産や死産のリスクが高まる可能性があるといま

【カフェイン含有量の目安】

インスタントコーヒー（1杯）：80mg 紅茶（100ml）：30mg エナジードリンク（100ml）：30～300mg

●妊娠したらやめましょう



①お酒

少量の飲酒であってもアルコールが胎盤を通じて赤ちゃんの血液に入り、赤ちゃんの
体重減少や脳の障害などの悪影響を及ぼします

②たばこ

喫煙は赤ちゃんに送られる酸素や栄養が減少し、早産や低出生体重児のリスクが高くなります
さらに常位胎盤早期剥離など妊婦さんや赤ちゃんの生命に影響を及ぼすこともあります
受動喫煙による健康への影響を避けるため、妊婦さんだけでなくご家族も禁煙しましょう