

妊娠期の食事と栄養

ママの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって、妊娠中の食事はとても大切です。日々の食事を振り返り、できることから少しずつ取り入れ、妊娠中だけでなくご自身とご家族のために今後も続けられるよう意識してみましょう。

バランスのよい食事

主食・主菜・副菜を揃えた食事を基本に、バランスの良い食事にしましょう。



主食（ご飯・パン・麺類など）

炭水化物が含まれ、ママの活動だけでなく、赤ちゃんの発育のためのエネルギー源となります。



副菜・汁物（野菜、きのこ、芋、海藻類など）

ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれ、ママの健康を守り、母乳に含まれる栄養成分や分泌量を確保します。



主菜（肉、魚介類、卵、大豆料理など）

たんぱく質が含まれ、赤ちゃんの体の骨格や筋肉、皮膚を構成する源となります。



乳製品や果物も、積極的におやつなどに取り入れましょう。



1品でもバランスよく

品数を揃えることが難しい場合は、具材を工夫することでバランスをとりましょう。

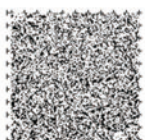


バランス献立動画はこちら



妊娠中に不足しがちな栄養素と、栄養素が含まれる主な食品

栄養素	効果	栄養素が含まれる主な食品
葉酸	赤血球をつくり出し、貧血を予防します。また、妊娠初期には赤ちゃんが神経管閉鎖障害を発症するリスクを低減します。食品からの摂取に加えて、サプリメントから400μg/日とりましょう（上限1000μg/日）。	● ブロッコリー ● ほうれん草 ● 枝豆 ● いちご ● バナナ ● 納豆
ビタミンA	赤ちゃんの成長を促すために必要な栄養素です。ただし、妊娠前から妊娠3か月までは、ビタミンAを過剰に摂取すると、赤ちゃんに先天異常を起こすことがあります。食品の中で特に多く含まれるレバーやウナギは、大量に食べ続けないように注意しましょう。	● 緑黄食野菜（ほうれん草、人参、南瓜） ● レバー ● 卵黄 ● ウナギ ● ウニ
鉄	十分な酸素や栄養を運び、貧血を予防します。吸収を促すビタミンCやたんぱく質と一緒に摂取しましょう。	● 赤身の肉 ● あさり ● 納豆 ● 高野豆腐 ● 小松菜 ● 青のり ● きな粉 ● 卵
カルシウム	赤ちゃんの骨や歯をつくるために大切です。また、からだの機能維持や調整に欠かせない栄養素です。	● 牛乳 ● 乳製品（ヨーグルト・チーズ） ● 豆類 ● 切干大根 ● 小魚・しらす



妊娠中の食事で気をつけること

①気をつけたい食品と成分

量に気をつけたいもの	すいぎん 水銀を含む魚	メカジキ、本マグロ、メバチマグロは1週間に1回(80g)程度に。ツナ缶、サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、タイ、ブリ、カツオなどは問題ありませんので積極的に摂取しましょう。
	ヨウ素	昆布だしの汁は1日1杯まで。他の海藻類は普通の食べ方でOK。
	ヒ素	ヒジキの煮物は、週2回(小鉢2杯)まで。
	ビタミンA	レバーなら串焼きを週1本、うなぎはかば焼きを週1回まで。サプリメントからのとりすぎに注意しましょう。
避けた方がいいもの	カフェイン	カフェインを含む飲み物(コーヒー、紅茶、ココア、緑茶、玉露など)は、1日1~2杯くらいまでにしましょう。
	アルコール	赤ちゃんの発育に影響を与えるため禁酒に努めましょう。
	栄養ドリンク	カフェインやアルコールが入っているものは避けた方がいいでしょう。必ず成分や注意書きを確認しましょう。
	ナチュラルチーズ	リステリア菌による食中毒の心配があるため、加熱されていないものは食べないように。ピザにするなど加熱すれば大丈夫です。
	生もの	生魚(刺身)、生卵、生肉は避けましょう。しっかりと火を通しましょう。

②塩分について

塩分のとりすぎはむくみや妊娠高血圧症候群の原因になります。早い段階から減塩を心がけましょう。

成人女性の1日の塩分摂取目標量 1日6.5g未満



今日から
できる!
減塩のコツ

- うどん、そば、ラーメンなどの汁は残そう
- 酸味(レモンや酢など)や香辛料(カレー粉や唐辛子)を活用して醤油やソースを減らそう
- かけしょうゆよりつけしょうゆ
- 食塩相当量で食品に含まれる塩分量を確認しよう

家族や友人と共食しよう

お子さんが生まれる前にできること

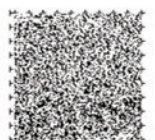
食を共にすることを「共食(きょうしょく)」といいます。「一緒に食べる」ことだけでなく、「何をつくろうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。一緒に食卓を囲むことは、お子さんにとって社会生活の第一歩です。お子さんが生まれる前から共食の習慣をつけておくようにしましょう。

共食のよいところ

- 1 食事の楽しさを実感
- 2 食の知識が身につく
食事のマナー、挨拶の習慣、食材などを大人が子どもに伝えることでよい習慣や正しい知識を身につけることができます。
- 3 コミュニケーションが深まる
お互いの様子を知ることができるので、絆が深まり安心感が生まれます。



お母さんの心の安定が、お腹の中の赤ちゃんに影響を与えることも。共食をすると1人で食べるときに比べ、イライラしにくくなるとも言われています。誰かと会話をしながら楽しい食事の時間を過ごしましょう。



かぞく パパや家族にできること

妊娠、出産、育児はママにとって大変な時期です。この大変な時期を乗り越えるには、家族の協力は必要不可欠です。ママや子どものためにできることはたくさんあります。家族として主体的にかかわりましょう。



にん しん 妊娠

妊娠中のママをサポートしよう！

【ママの様子】心身ともに変化が起きやすい

パパや家族の役割

- 買い物など体の負担となる作業を引き受ける。
- 自分の身の回りのことはもちろん、ママの身の回りのことも手伝う。
- ママの心身の変化についてよく話を聞き、理解する。

ママと一緒に

- 妊娠15週頃までに病院・診療所・助産所などで出産するか決めておこう。
- 安定期になったら両親学級を受講し、妊娠・出産・育児の知識を身につけよう。
- お腹をさわって胎動を感じたり、家族のコミュニケーションをとろう。
- どんな子どもに育ててほしいのかや、出産後の生活の役割分担などについて、たくさん話し合っておこう。
- 陣痛が始まって慌てないように、入院・出産・産後の準備・段取りを整えておこう。



① 注意しよう

ママの健康管理

ママの健康を気遣い、ママの前での喫煙はしないようにしましょう。また、感染症予防などパパや家族自身も健康管理に気をつけましょう。

いつでもママと連絡がとれるようにしておく

妊娠中は、いつ何があるかわかりませんので、常に連絡を取れるようにしておきましょう。

しゅっさん

出産

いよいよ生まれる！出産にそなえよう！

【ママの様子】規則的な陣痛がはじまる

パパや家族の役割

- ママが楽な姿勢をサポートする。
- 水分補給や消化の良い食事に気をくばる。
- ママがリラックスできる環境を整える。
- 病院の送迎やタクシーの手配、病院へ出かける際の準備をサポートする。

ママと一緒に

- 互いの実家など、必要な連絡先に連絡をしよう。
- 生まれたら、心からのねぎらいと祝福を。喜びを分かち合い、気持ちを安定させてあげよう。
- ママと話し合って赤ちゃんの名前を決めよう。

① 注意しよう

ママに付き添えるようにしておく

出産は何回経験してもママは不安になるもの。休暇をとるなどして、できるだけママに付き添えるよう準備をしましょう。



コラム・パパスイッチON

パパスイッチって聞いたことがありますか？

初めて自分がパパになったことを実感する瞬間 どんな時にパパスイッチがONになるのかな

初めてエコー写真を見た時 初めてプレパママ教室に参加した時 初めて赤ちゃんの産声を聞いた時

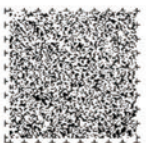
初めて赤ちゃんを抱っこした時 初めてパパって呼ばれた時

みんなパパスイッチがONになるタイミングは様々です 自分のパパスイッチはどこだろう？

悩むパパは多いかもしれないけど まずは色々やってみることかな

経験がどんどん積み重なっていくと 子どもへの愛情が深まり 子育てが楽しくなっていきますよ

さあパパスイッチON!!



久留米市パパスール「パパラフ」ファウンダー
馬場 義之 さん

いくじきゅうぎょう
**パパも育児休業を
取得できます!**

育児休業は、法律で定められた子どもの養育のための権利です。育児休業の期間は、原則「子どもが生まれた日」から1歳になる前日までの1年間で、配偶者が専業主婦(夫)でも取得可能です。また、産後8週間以内の期間に育児休業を取得した場合は、特別な事情がなくても申出により再度の育児休業(産後パパ育休)が取得できます。

さんご しゅうかん
産後～8週間

産後のママを
いたわろう!

[ママの様子] 出産によるダメージを受けている

パパや家族の役割

- ママの心と体のダメージや変化を理解する。
- 休暇などを活用してママをサポートする。
- 自宅の掃除など、ママと赤ちゃんを迎える準備をする。
- とくに産後すぐは、授乳以外の家事・育児を積極的に引き受け生活を整える。

ママと一緒に

- 1か月健診など、受診の予定を把握し、準備から一緒に行く。
- 出産後の手続きや届出を積極的に行おう。
- 赤ちゃんの一日のリズムを把握する(授乳・おむつ替えのタイミング、睡眠のリズム、機嫌など)。

① 注意しよう

産前産後のこころとからだ

出産後のママはホルモンバランスの急激な乱れにより、情緒不安定になることがあります。これは「マタニティブルー」と呼ばれ、出産後数日から2週間くらいの時期に起こります。決して珍しいことではなく、通常1～2週間程度で落ち着きます。パパや家族がママに寄り添って、ママの話に耳を傾けてあげましょう。

症状が2週間以上続く場合は、産後うつの可能性もあります。産後うつは、出産後の母親の10～20%に起こると言われています。

産後うつかも?と思ったら、医療機関やこども子育てサポートセンターへ相談してみましょう。

こそだ
子育て

ママといっしょに
子育てライフを楽しもう!

[ママの様子] 頭の中は子どものことでいっぱい!

パパや家族の役割

- ママが休養できる時間を作る。
- 月齢に応じた遊びで、赤ちゃんとのコミュニケーションをとる。
- 乳児健診や予防接種、けがや病気などに対応できるようにしておく。
- ママから毎日子どもの変化や感じたことをきいて、話をしよう。

ママと一緒に

- 月齢に応じた子育ての知識を勉強しよう。
- 育児休業から職場復帰をした時に利用できる両立支援制度などを確認しよう。
- 夜中の授乳や夜泣きへの対応、日中の赤ちゃんのリズムなどを互いに把握し、家族で話し合って育児・家事を分担しよう。



① 注意しよう

赤ちゃんのための安全対策

誤飲、転落・転倒、やけどなどの事故を防止する対策をとろう。

パパ育休コラム

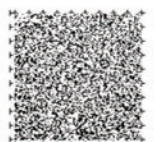
第2子が生後1か月半の頃に1か月間育休を取得しました。

育休中は第1子にできるだけ関わろうというテーマで、公園に行ったり、おやつを食べに行ったり…。

第1子も初めてのきょうだいができ、寂しい思いもしていたと思うのですが、この時間が取れたことで少し心のザワザワを抑えられたかなと思っています。

育休取得にあたって、職場に負担をかけるのではという不安もありましたが、早めに上司や同僚に取得時期や業務の調整を相談することで、復帰後もスムーズに業務に戻ることができました。

今回の経験により、赤ちゃんのお世話だけが育休の目的ではないのだと気付くことができました。家族4人で穏やかに過ごした1か月間はいい思い出になりました。



にん しん しゅっさん かね 妊娠・出産でもらえるお金

妊婦さんの働き方によってもらえるお金が変わります。どれに該当するかわからない時は職場などに確認をしておきましょう。

- お仕事復帰：雇用保険・健康保険に加入し、出産でお休みした後、現在の職場に復帰し仕事を継続予定の方
- 出産で退職：雇用保険・健康保険に加入し、出産のタイミングで退職予定の方
- 主婦・自営業：雇用保険の加入はなく、家族の保険の被扶養者が国民健康保険に加入の方。専業主婦や自営業、パート(保険加入なし)などの方

種類	詳細	もらえる時期	お仕事復帰	出産で退職	主婦・自営業
妊婦支援給付金① (妊娠期)	医師より妊娠の診断を受けて、妊娠届出時に妊婦さんと面談を実施します。面談終了後に用紙をお渡しします。	妊娠届出の面談を受け、申請したあと	○	○	○
妊婦支援給付金② (出産後)	赤ちゃん訪問(生後2~3か月頃)を受けた時に用紙をお渡しします。里帰り先で訪問を受けた場合も対象になります。	出産後の面談(赤ちゃん訪問)を受け、申請したあと	○	○	○
しゅっさんいくじいちじさん 出産育児一時金	出産すると加入している健康保険よりもらえます。直接支払制度を利用する場合は病院で手続きします。	出産後	○	○	○
しゅっさんてあてきん 出産手当金	産前産後休業の期間中に加入している健康保険から支給されます。出産を機に退職した場合でももらえる場合があります。	産前産後休業期間中	○	△	×

※妊婦支援給付金①②は、住民票のある市町村に申請します。また、流産・死産も対象となる場合があります。

育児休業を取得された方へ支給される給付金もあります。

支給には一定の要件を満たす必要があるため、職場または最寄りのハローワークにお尋ねください。

詳しくはこちら ▶▶ 厚生労働省ホームページ「働きながらお母さんになるあなたへ」

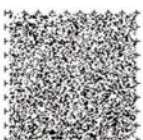


国民年金・国民健康保険の保険料免除は申請が必要です!

国民年金の第1号被保険者または国民健康保険被保険者が出産された際は、出産前後の保険料が一定期間(4か月間(多胎は6か月間))免除になります。

出産予定日の6か月前から届出ができます。詳しくは親子(母子)健康手帳セット内のチラシ、久留米市ホームページをご覧ください。

問合せ先 市役所1F 医療・年金課(年金) ☎0942-30-9032 FAX 0942-30-9107
健康保険課(保険料) ☎0942-30-9030 FAX 0942-30-9751



産後の 手続き関係

久留米市ホームページ (子ども・子育て支援)

子育てに関するサポートや相談窓口の情報を掲載しています。目的等から調べることができます。



手続き	いつまで	必要なもの	提出先・問合せ先
しゅっしょうとどけ 出生届の提出	生まれた日を含めて14日以内	・出生届(出産後に病院から発行される医師または助産師の出生証明書が必要です) ・親子(母子)健康手帳	提出先 市役所1階市民課・各総合支所・市民センター(父母の本籍地、子の出生地でも提出できます) 問合せ先 市民課 TEL 0942-30-9099 FAX 0942-30-9758
じどうてあて 児童手当の申請	出生日の翌日から数えて15日以内	・申請者名義の通帳またはキャッシュカード ・保護者のマイナンバーがわかるもの ※オンライン申請も可能です。事前にご相談ください。	提出先 市役所16階家庭子ども相談課 各総合支所・市民センター 問合せ先 家庭子ども相談課 TEL 0942-30-9066 FAX 0942-30-9718
しゅっしょうれんらくひょう 出生連絡票の提出	できるだけすみやかに	・出生連絡票 ・親子(母子)健康手帳 	提出先 ※郵送でも受け付けます 市役所16階子ども子育てサポートセンター 各保健センター・市民センター(上津除く) 問合せ先 子ども子育てサポートセンター TEL 0942-30-9302 FAX 0942-30-9718
こいりょうしょう 子ども医療証の申請	出生日の翌日から数えて30日以内	・子どもの健康保険の内容がわかるもの(資格情報のお知らせ等) ・保護者のマイナンバーがわかるもの	提出先 市役所1階医療・年金課 各総合支所・市民センター 問合せ先 医療・年金課 TEL 0942-30-9034 FAX 0942-30-9107

産後の手続き関係

里帰りを予定している方へ

妊婦健康診査、新生児聴覚検査、産婦健康診査費用の支給について

里帰り出産等(市外の病院での出産を含む)の場合は、一度自己負担でお支払いください。申請期限内に手続きをして頂くと費用の一部を支給します。

申請場所 市役所16階子ども子育てサポートセンター
TEL 0942-30-9731 FAX 0942-30-9718

[詳細はこちら▶](#)

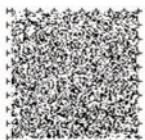


予防接種について

生後2か月頃から予防接種が始まりますので、事前に予防接種セットの内容を確認しておきましょう。福岡県外の医療機関で定期的な予防接種を受ける場合は事前に申請手続きが必要です。手続きには10日ほどかかりますので余裕をもって申請してください。県外で受けた場合は自己負担になりますが、払い戻しの手続きをするとその費用を支給します(上限あり)。申請期限は接種日から1年以内です。

問合せ先 久留米市保健所保健予防課 TEL 0942-30-9730 FAX 0942-30-9833

[詳細はこちら▶](#)



久留米市イメージキャラクター

くろつば

