

# 貧血を防ぎましょう

鉄

～思いあたることはありませんか？～



- ・微弱陣痛
- ・分娩時出血多量
- ・末梢循環不全(ショック)になりやすい

## ●鉄分を多く含む食品

食品名	豚レバー	鶏レバー	切り干し大根	ほうれん草	カキ(貝)
1回分の目安	薄切り2～3枚・60g	薄切り2～3枚・60g	20g	1/2束・100g	むき身5～6個・70g
鉄分量	7.8mg	5.4mg	1.9mg	2mg	1.3mg
乾物			<a href="#">乾物を上手に利用しましょう</a>		

食品名	牛レバー	あさり(貝)	木綿豆腐	さんま	卵
1回分の目安	薄切り2～3枚・60g	むき身10個・30g	1/2丁・150g	1尾・100g	中1個・50g
鉄分量	2.4mg	1.1mg	1.4mg	1.4mg	0.9mg
乾物					

鉄分の1日あたりの推奨量			
		18～29歳	30～49歳
一般女性(月経あり)		10.5mg	11.0mg
	初期	8.5mg	9.0mg
妊娠期の女性	中期	21.0mg	21.5mg
	末期		

\*「日本人の食事摂取基準」(2010年)

～このほか造血作用のある栄養素と多く含む食品～

- 葉酸(緑黄色野菜、大豆、豆腐)
- ビタミンB<sub>6</sub>(魚、肉、豆、穀類)
- ビタミンB<sub>12</sub>(牛乳、卵、納豆、海藻)
- 銅(いか、たこ、貝類、ごま)

妊娠が進むにつれ、必要となる血液量がふえるため、体内の貯蔵鉄が不足して鉄欠乏性貧血になりやすくなります。**出産時の出血の予防、産後の体力回復や母乳分泌のためにもしっかりと摂取しましょう。**

## ～上手な鉄分のとり方～

吸収率の良い動物性食品に多い鉄分と吸収率の低い植物性の鉄分があります。植物性の鉄分は、動物性のたんぱく質とビタミンCを一緒にとると吸収率がアップします。

吸収率が高い	レバー、卵、肉類、魚類
吸収率が低い	納豆、緑黄色野菜、わかめ、ひじき

## カルシウム、ビタミンを十分にとりましょう

### カルシウムの1日あたりの推奨量

18～29歳	650mg
30～49歳	650mg

食生活の豊かな時代にあっても、不足しがちなのがカルシウムです。将来の骨粗鬆症予防のためにも、ふだんからしっかり摂りましょう。

\*「日本人の食事摂取基準」(2010年版)

### ●カルシウムを多く含む食品

食品名	牛乳	木綿豆腐	チーズ	ごま	高野豆腐
1回分の目安	 1本・200ml	 1/2丁・150g	 1切れ・20g	 大さじ2・10g	 1枚・20g
カルシウム量	220mg	180mg	130mg	120mg	132mg
乾物					<a href="#">乾物を上手に利用しましょう</a>



カルシウムは骨や歯を形成する大切なミネラルです。

食品名	切り干し大根	ヨーグルト	小松菜	しらす干し	納豆
1回分の目安	 20g	 1個・100g	 1株・35g	 大さじ2・10g	 1/2包・50g
カルシウム量	108mg	120mg	60mg	55mg	50mg
乾物	<a href="#">乾物を上手に利用しましょう</a>				

不足すると赤ちゃんの発育不良のほかに、ママの骨粗鬆症、情緒不安定、脱毛、虫歯、肌荒れの原因にもなります。

### ～上手なカルシウムのとり方～

牛乳・乳製品をとりましょう。牛乳乳製品はカルシウムが豊富で、効率良くとることができます。

**たんぱく質**や**ビタミンD**(干しいたけやきくらげなどのきのこ類、しらす干し・鮭・さんまなどの魚類など)は**カルシウムの吸収を高めます**。



### 出産で減った骨量は回復する？

妊娠や授乳で減少したママの骨量・・・でも大丈夫です。出産後、生理が再開して半年から1年の間は、**骨量の回復速度がグンとアップし、体は骨量を回復しようとしています**。このチャンスを逃がさず、カルシウムとビタミンDをしっかり摂取して、丈夫な骨を作りましょう。



## 葉酸を毎日、十分にとりましょう

葉酸はビタミンB群の一種で、赤ちゃんが順調に発育するための大切な栄養素です。特に**妊娠前から初期にかけて**葉酸を摂取することで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害発症※リスクが低減するといわれています。

妊娠期の女性の葉酸の一日の摂取推奨量は480 $\mu$ gとしています。女性は普段から意識して摂取したい栄養素です。

※神経管閉鎖障害とは、脳や脊髄など中枢神経系の源になる神経管がうまく形成されないことで起こる障害をいいます。

### ●葉酸を多く含む食品

食品名	ほうれん草	ブロッコリー	アスパラガス
1回分の目安	 2株・70g	 3～4房・70g	 3～4本・70g
葉酸量	147 $\mu$ g	147 $\mu$ g	133 $\mu$ g

食品名	かぼちゃ	イチゴ	オレンジ
1回分の目安	 4cm角2切・70g	 中5粒・100g	 中1個・120g
葉酸量	29.4 $\mu$ g	90 $\mu$ g	23 $\mu$ g

- ・緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、青梗菜、かぼちゃなど)
- ・豆類(納豆、あずき、枝豆など)
- ・果物(いちご、マンゴー、オレンジなど)



なお、食事だけでは十分摂取できないことも多いのでサプリメントもじょうずに活用しましょう。

