

妊婦さんのQ&A

Q1.アルコールは少量なら飲んでも差し支えないですか？

A:飲用のアルコールは、妊娠中は胎児に影響があり、授乳中は母乳を通じて赤ちゃんに影響があります。禁酒するようにしましょう。
お料理に少量使う程度なら大丈夫です。

Q2.サプリメントはとったほうがいいのですか？

A:栄養は食事からとっていただくことが基本ですが、つわりで十分な食事がとれない場合などは使用することもできます。その場合は、自分で判断せずに必ず主治医に相談してください。

Q3.便秘予防に良い食品は？

A:食事時間を規則正しくするよう心がけ、食物繊維の多い食品^(※)を積極的にとりましょう。油を上手に使い、水分は多めにとりましょう。

(※) 食物繊維の多い食品…いも、きのこ、海藻、大豆、切干大根、
ほうれん草、ごぼう、キウイ、みかん等

Q4.葉酸を含む食品を教えてください。

A:緑黄色野菜、果物、豆類などに多く含まれています。

Q5.貧血気味と言われました。鉄分を多く含む食品を教えてください。

A:栄養バランスの良い食事を心がけ、たんぱく質を多く含む食品、鉄分を多く含む食品^(※)をとるようにします。また、ビタミンCは鉄の吸収を良くするので、野菜や果物も積極的にとりましょう。

(※) 鉄分を多く含む食品… 牛・豚・鶏の赤身肉やレバー、
かつお、さば、かき、あさり、
ほうれん草、小松菜、豆腐、納豆等

食事で気になるご相談は…
みなと保健所 健康推進課
健康づくり係 栄養士
電話 03-6400-0083