

# ママの元気が育児のパワー

か  
づ  
し  
よ  
く  
通  
信

## ママあるある!? ～慢性の不定愁訴に悩まされる～



妊娠・出産することは体にとって大きな変化とダメージをもたらします。その結果、「疲れ」「ダルさ」「眠気」「やる気がでない」など“マタニティーブルー”や“産後うつ”のような症状が生じることも。さらに、子供を2人、3人出産していればママの体へのダメージはさらに大きなものに・・・しっかり予防/対策をして、妊娠→出産→育児の中で子供や家族のために《元気なママ》になろう！



## 何が起こるの!? ～赤ちゃんのための栄養供給と出産に伴う出血が起こる～

**妊娠** 赤ちゃんに  
酸素と栄養を供給

鉄を含めた栄養素全般が不足

**出産**  
大量出血

血液が薄まり貧血に

**育児** 母乳&  
産後の肥立ち

妊娠出産によるダメージ

## 対策①食事・栄養

### 妊娠前 貧血予防

妊娠初期は赤ちゃんの臓器が作られる大事な時期。ここで貧血では赤ちゃんの影響を与えます。

《特に重要な栄養素》

**鉄・葉酸**

おすすめメニュー  
牛肉とアスパラのソテー

### 妊娠中 栄養状態を良好に

すべての栄養素の必要量が増加。バランスの良い食事を常に心がけましょう。外食や加工品は塩分が高いので手作りがおすすめ。

《特に重要な栄養素》

**タンパク質・鉄  
カルシウム・食物繊維**

おすすめメニュー  
ひじき入りおからバーグ

### 出産後 血液を作る

失った血液を作るために必要な栄養素をとること。また母乳の栄養価を高めるためにバランス食も大事。

《特に重要な栄養素》

**鉄・ビタミンB12・葉酸**

おすすめメニュー  
あさり・枝豆入り卵焼き

## 対策②休養 仕事・家事・育児...頑張り過ぎず、休めるときに休むことも大事です。

※転載は  
ご遠慮ください

Vol.25

2019年  
6月号

## ◎あさりと小松菜のピーナッツ和え (2人分)

※食事改善・対策は続けることが大切です

### 〈材料〉

あさり(冷凍むき身) 10粒  
こまつな 1/2株  
人参 1/8本  
粉末ピーナッツ 大さじ1  
濃口しょうゆ 小さじ1.5

### 〈作り方〉

1 あさりはお湯にさっとくぐらせる  
2 小松菜は沸騰したお湯で30~1分茹で、3cm長に切  
3 人参は千切りにして、お湯でさっと茹でる  
4 ボウルに1,2,3を水けを絞って入れ、粉末ピーナッツ  
と濃口しょうゆで和える

### 1人分の栄養価

<30~40代推奨量(月経あり/妊婦初期,中,高期/授乳婦)>

鉄 4.1mg (10.5/9.0,21.5/9.0) 葉酸 47μg (240/480,480/340)  
カルシウム 90mg (650/650,650/650) ビタミンB12 6.4μg (2.4/2.8,2.8/3.2)

どの時期にも必要な  
栄養素が摂れるおすすめ  
の1品です。味を変えて  
常備菜に！

