

市販食品も活用しストレス軽く!

ママと赤ちゃんのための栄養のはなし

おなかに命が宿ったその日から、お母さんは体内で日々成長する赤ちゃんに直接栄養を届けています。5大栄養素(タンパク質、ビタミン、ミネラル、脂質、糖質)をバランスよくとるのを基本に、妊娠経過に合わせてとりたい栄養のこと、栄養補助食品など市販品の活用法を、2人の医師に聞きました。

大事でも難しい? 栄養のバランス

―診察を通じて感じる妊婦さんの栄養状況は。

金城淑乃 お子さんがいるなど、自分の栄養を考える時間や余裕のない方もいれば、あまり食に気を使っていない方もいる印象です。

知念行子 妊婦さんの栄養という分野でも栄養補助食品が活用できると思います。忙しい方、カロリー計算がうまくできない方(いいと思いますし、悪阻(つわり)の方には、ビタミンB1や、つわりを少し軽減したり予防効果があるビタミンB6、葉酸、必要な栄養素が入っているゼリータイプはいいですね。

金城 最近、陣痛の合間にブロックタイプの栄養補助食品を食べていた妊婦さんがいました。ゼリーだともっといいかもしれませんね。

―妊娠中必要な栄養素の代表格は葉酸ですね。

知念 意識してとっている人は少ないです。葉酸は赤ちゃんの神経をつくるのに使われる重要なもので、16週までは継続してとってもらいたいのですが、貧血などにもかかわるので、妊娠後期までとってほしいです。

妊婦が空腹の理由
こんな仕組みです

知念 妊婦さんは空腹時血糖が非妊娠時よりも下がるため、空腹感が大きくなり食欲過多になつてしまうんです。でも血糖値は上がりやすくなつていて、何か少し食べれば、ある程度落ち着きます。脂や糖の多いお菓子ばかりよりは、栄養補助食品を取り入れるといいですね。やせすぎで赤ちゃんが小さくなっている妊婦さんにはたんぱく質をとるよう勧めています。一日一食などとも食事量が少ない方もいて、そのような方には

栄養補助食品で、少量である程度のたんぱく質が補えるのはいいと思います。

人ごとじゃないぞ 妊娠糖尿病に注意

―妊娠中に急激に太るデメリットは。

金城 妊娠糖尿病になりやすいです。妊娠糖尿病になると赤ちゃんも大きくなりやすく、肩に肉がつくので、分娩時に頭が出た後、肩でひっかかることもあり、体重を守るのは大変だと思います。

知念 高年の方はやせていても妊娠糖尿病になることが多いです。

金城 妊娠糖尿病の場合、身長と体重に合わせてカロリーを決め、それを分けて食べます(分食)。栄養補助食品は計算しやすく、噛みごたえもあり満足感も高めでは。でも食べ過ぎには注意ですね。

―大豆粉を使い、血糖値の上昇を穏やかにするバータイプの食品もあります。

金城 血糖値が急激に上がった反動が空腹感になるので、血糖値がゆっくり上がる方がいいのは妊婦さんに限らないと思います。いろいろな食品の選択肢があるのはいいですね。

妊婦さんの日々が
楽になってほしい

―妊娠中は貧血になりやすいと聞きます。

金城 週数が進むにつれ、非妊娠時より血液に40%ほど水分が増えるためです。妊娠中期以降は鉄分がより重要です。

知念 妊娠後期は、大きくなったおなかに胃が圧迫されて起きる後期づわり、逆流性食道炎で食べにくい方も出てきます。ゼリータイプの栄養補助食品が役立つかもしれません。こういった市販品を利用して妊婦さんが楽になるといいですね。

お話をうかがったのは…
琉球大学大学院医学研究科 女性・生殖医学講座の



知念行子先生

金城淑乃先生

妊婦さんが空腹を感じやすいのは…

空腹時血糖値 が非妊娠時より下がるから

低血糖で 空腹感 **大** に

血糖値は上がりやすくなっているため、少し何か口にすると落ち着く
※この時にお菓子などの食べ過ぎに注意!

DoHaD(ドーハッド)
胎児期を含めた発達期の栄養状態が、成長後の健康、病気の発症に影響するという考え方

低栄養 → 子の遺伝子に影響 → 成人後の肥満、糖尿病など
過栄養 → リスク高める可能性
バランスのよい適切な食事が大切

妊娠初期

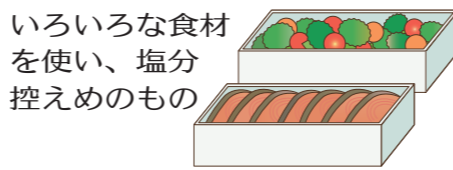
葉酸…赤ちゃんの神経系の発育に重要
つわりと栄養素
ビタミンB1…治療に使われる
ビタミンB6…予防・緩和にも役立つ



食べると吐いてしまう吐きづわり、空腹で気分が悪くなる食べづわりなど、つわりは人それぞれ。手軽にとれるゼリータイプのバランス栄養食はおすすめ。

妊娠中期～後期

葉酸…妊娠期間全体を通じて重要
鉄…妊婦は貧血になりやすい
頑張り過ぎはストレスのもと
5大栄養素をバランスよくとるのが基本。でも、頑張りすぎるのも心配。疲れた時や時間のない朝などは市販食品の利用も手です。



お総菜
いろいろな食材を使い、塩分控えめのもの

出産入院時

カルシウム…赤ちゃんの骨をつくる
低GI食品も選択肢
体調が落ち着くと食欲旺盛になりがち。血糖値がゆっくり上がると空腹感を抑えやすいです。おやつに市販の低GI食品を取り入れてみては。

出産は体力勝負!
陣痛時も手軽にとれるバランス栄養食が便利
陣痛の合間、横になりながら片手でも栄養が取れると便利。ゼリータイプはのどごしもよくておすすめです。

