

妊婦さんの悩みとして「貧血」があります。

妊娠期では、赤ちゃんの成長に伴い鉄の貯蔵や赤血球量が増える事による鉄の需要が高まり、鉄の必要量が増加します。そのため妊婦さんは、鉄欠乏性貧血になりやすいと言われています。

**貧血を予防**するためには、毎日失われる鉄を食事からしっかり摂ることが大事です。

鉄には「**ヘム鉄**」と「**非ヘム鉄**」があります。

動物由来の鉄分「**ヘム鉄**」：レバーや豚・牛もも肉など

植物由来の鉄分「**非ヘム鉄**」：野菜や穀物など

\*体に吸収されやすいのはヘム鉄ですが、非ヘム鉄が多い食べ物も、妊娠中の鉄分を補うものとして積極的に食べましょう。

鉄の他にも、ヘモグロビン等の材料になる「**蛋白質**」・鉄の吸収を高める「**ビタミンC**」を摂取するのもよいでしょう。

- ・鉄と蛋白質を多く含む食品：牛肉、レバー、カツオなどの赤身の魚、あさりなど
- ・ビタミンCが多い食品：緑黄色野菜、果物など

また、赤血球が作られるときには葉酸やビタミンB12などが必要になります。

葉酸：ほうれん草やアスパラガス、ブロッコリー、納豆など

ビタミンB12：レバー、魚介類、チーズなど

このように、貧血予防にはバランス良く食材を組み合わせて食べるのがポイントです。

「無理なダイエット」「朝食を抜いている」などはありませんか？

鉄を多く含む食事を心掛けるほか、食生活全般を見直してみるのも良いですね。

(母子手帳 P.66 より一部抜粋)