

妊娠後期の食事について



妊娠後期とは？

妊娠後期とは、妊娠 28 週～39 週（8～10 ヶ月）の時期をさします。この時期の母体と胎児の状態は主に以下の通りです。

○妊娠 28 週～35 週

疲れやすくなり、動悸や息切れを感じるが増えてきます。大きくなったお腹で胃が圧迫されたり、お腹が張るようになったりと、一度の食事でたくさんの量を食べられなくなります。

胎児は、内臓や神経系の機能がほぼ完成する時期です。



○妊娠 36 週～39 週

胎児の位置が徐々に下がってくるため、胃や胸の圧迫感は少なくなるようになり、食欲が増す妊婦さんもいます。

胎児は内臓、神経、呼吸などの各器官が整います。



妊娠後期の食事のポイント

妊娠後期は、妊娠高血圧症候群（※1）になりやすい時期です。できるだけ塩分を控えた食事を心がけましょう。また、妊娠糖尿病（※2）にも気を付けなくてはならない時期です。カロリーオーバーや糖分の過剰摂取にも注意しましょう。体重が過度に増えてしまうと、皮下脂肪で産道が狭くなったり、微弱陣痛になりやすかったりします。胃腸が圧迫されて、一度の食事で食べられる量が減ったときは、数回に分けて少しずつ食べるようにしましょう。

※1：妊娠 20 週以降に高血圧がみられ、分娩後 12 週までに改善する場合、または妊娠前からの高血圧に蛋白尿を伴ういずれかで、かつこれらの症状が単なる偶発合併症によるものでないもの。

※2：妊娠中に発見または発症した、糖尿病ほどではない軽い糖代謝異常。



妊娠後期に摂りたい栄養素は？

妊娠後期に起こりやすい体のトラブルを予防するため、またお産に備えるために以下の栄養素を意識して摂りましょう。

♡カリウム

カリウムは余分な塩分を排泄するはたらきがあります。野菜、果物、海藻、きのこ類、芋類などに多く含まれています。カリウムはむくみ解消の効果も期待できるので、オススメです。

♡たんぱく質

お産に向けて体力や免疫力をつけるために、良質のたんぱく質を摂りましょう。妊娠中期はプラス5g、後期は25.0gを摂取することが推奨されています。

プラス5gは食品でいうと、卵（S）1個分程度です。プラス25gは卵（M）1個、牛乳200ml、木綿豆腐100g、ささ身30g程度、プラスで必要となります。
（厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版より）

♡ビタミンE

ビタミンEには、血流を改善する効果が期待できますので、運動不足気味の妊娠後期には、積極的に摂りたい栄養素です。ナッツ類、ごま、玄米、大豆等に含まれます。

♡ビタミンC

妊娠全期を通して摂りたい栄養素です。風邪予防のためにも積極的に摂りましょう。野菜、果物、いも類等に含まれます。

妊娠後期にオススメの食品は？

♡玄米、胚芽米

玄米や胚芽米は、糖質が代謝される際に必要なビタミンB₁や、便秘予防に効果のある食物繊維を豊富に含んでいます。白米に雑穀や押し麦を少量加えるだけでもOKです。

♡じゃがいも

ビタミンCとカリウムが豊富に含まれます。また、じゃがいものビタミンCは、熱を加えても壊れにくい特長があります。

♡豆腐

豆腐は妊娠中にオススメのたんぱく質源です。カルシウムも含み、脂肪も少ないため、煮物、炒め物、汁物等、いろいろな料理に取り入れましょう。

★オススメ食材を紹介しましたが、お食事は美味しく楽しく、「主食」「主菜」「副菜」をバランスよく食べるのが基本です！

厚生連健診センター 管理栄養士 後藤 昌栄