

産後の食事 ~回復していく身体をサポート!~

産後は赤ちゃんのお世話や授乳などで、なかなか規則正しく食事をとるのが難しい時期です。無理なく食べていただきたいですが、できれば多少のズレがあっても1日3食きちんと食べることを意識しましょう。

また、出産時の疲れが残っていたり、睡眠不足などが続くについつい甘い物を食べたくなることも。高カロリーなものを避け、習慣化しないよう注意しながら摂取しましょう。

■ 授乳期の付加量

		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	葉酸
		kcal	g	mg	mg	μgRAE	μg
非妊娠時	18-29歳	2,000	50	650	7	650	240
	30-49歳	2,050	50	650	7	700	240
授乳期		+350	+20	+0	+2.5	+450	+100

※1 エネルギー（推定平均エネルギー）は、身体活動レベルIIの「自立している者」の値。

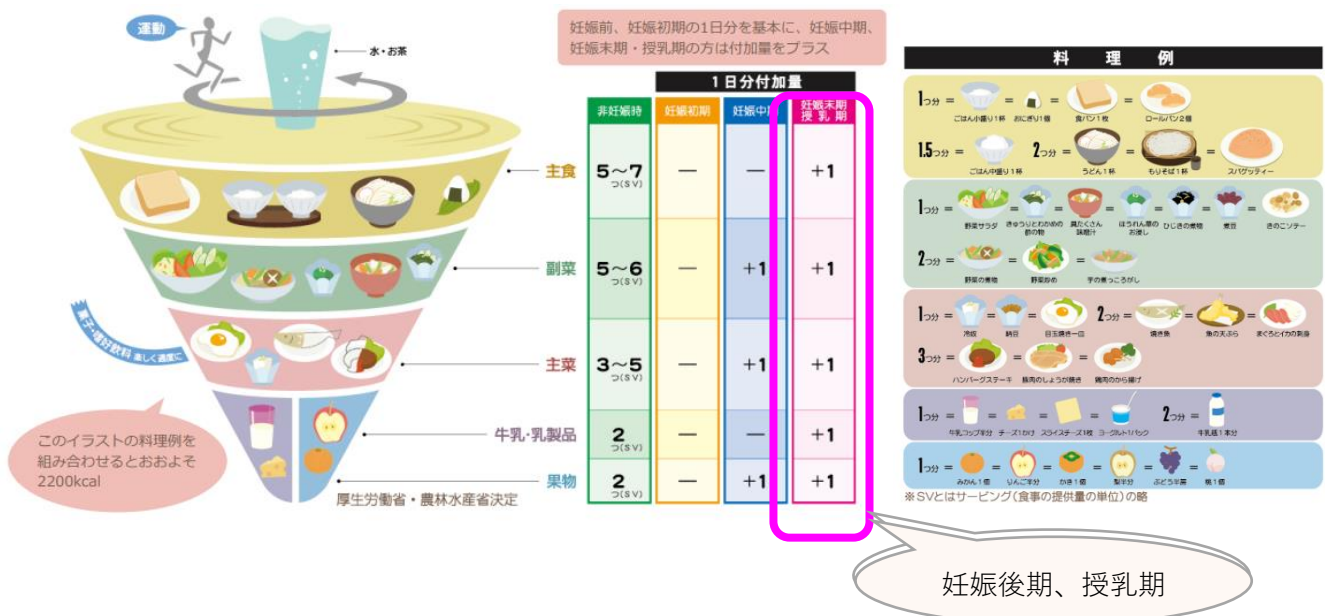
※2 数値は推奨量および目標量

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年度版）」より

■ 妊産婦のための食事バランスガイド

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかかわる食事量の目安を示したものです。主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分かれており、料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマに例えてそれぞれの適正量をイラストでわかりやすく示しています。

授乳期の食事量に関してはこちらを参考に、なるべくバランスよく摂取しましょう。



厚生労働省「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」より

■ ワンポイントアドバイス

🌸 たんぱく質やビタミン・ミネラルはしっかりと。

母体回復や母乳を飲む赤ちゃんの成長をサポートしてくれます。食事の準備が難しい場合などは、市販のものも活用し、3食きちんと食べることを意識しましょう。

🌸 水分は意識してとりましょう。

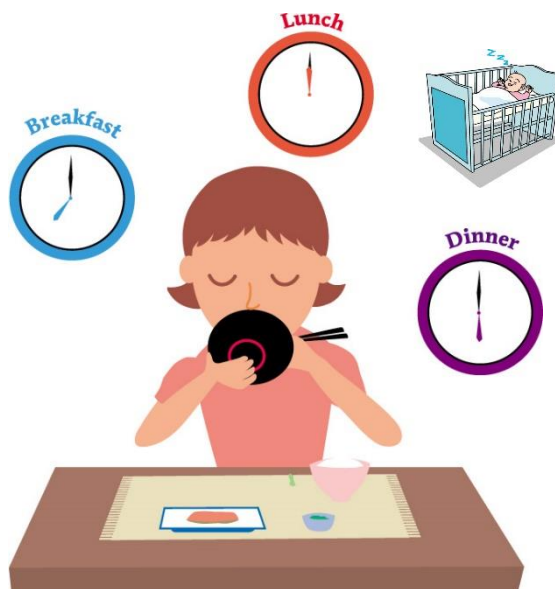
ママの血液から作られる母乳には多くの水分が含まれています。1日1.5~2リットルを目安に、こまめに水分を補給しましょう。

🌸 カフェイン入りの飲料の摂取には気を付けましょう。

ママが摂取したカフェインは母乳を通して赤ちゃんへ。多量に摂取しなければ問題ありませんが、鉄分の吸収なども阻害しますので、飲む際は食後2時間を目安に、食事中や食後すぐの摂取は避けましょう。気になる方はカフェインレス飲料を利用しましょう。

🌸 アルコールは卒乳してから。

アルコールは飲食後30-60分後に血液中の濃度が最大になると言われており、母体血中濃度の90-95%が母乳に検出されると言われております。そのため、授乳中の飲酒は厳禁。授乳を完了してから楽しみましょう。



愛媛県厚生連健診センター
管理栄養士 津田 絵里佳