

琉球大学学術リポジトリ

知っていただきたい妊婦の栄養

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-20 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 尚, 弘子, Sho, Hiroko メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/19855

知つていただきたい妊婦の栄養

家族の食事はふだんでも一人一人特別な注意をはらわなければ適切な栄養分を補給する事が出来ません。先月の農家便りでお話ししました様に、夏になりますと又、水分、食塩、衛生等と特別な注意を必要と致します。まして妊娠という生理的に重大な変化がある時には、それ以上に注意をしなければならぬのです。

妊娠中総ての母親は「不具な子が生れない様に」「丈夫でそして可愛い子が生れる様に」と祈りつづける事でしょう。でもたゞ祈るだけでは望みは実現しません。それには心身共に健康で可愛い子供をつくるに必要な栄養分をとることが一番です。この時期に栄養が不足すると、胎児の発育が不良となるばかりでなく母体にも色々な影響を及ぼします。これまでの研究によりますと、カルシウム、磷、鉄の様なミネラル(鉱物質)の不足から精神薄弱児や無頭児、無脳児等が生まれるという事も発表されています。これ等、妊娠中の母体の栄養障害による悲劇はあまりにも大きく又あまりにも多くみられる事ですので、よくよく考えなければなりません。

母体の体重はどの増加するか

妊娠すると体重はおもに妊娠最後の三カ月でふえます。体重増加というのは胎児、胎盤、羊水、産み月の子宮と乳房の増大によるものです。胎児は妊娠前半期(第一ヶ月から第五ヶ月まで)に三

〇〇グラムまで成長し後半期(第六カ月から第十カ月まで)に三〇〇〇グラムになつて出産します。母体の体重増加は六kgが普通であまりに肥りすぎるとかえつて危険です。多くても八kg以内を保つ様努める事が大切でしょう。それで妊娠前の体重が五〇kgの方ですと妊娠末期に五八kgであるということと、それ以上になりますと、一応お医者様と相談した方がいいでしょう。

第一表 健康成人と妊婦の必要栄養量

栄養素	カルシウム	たんぱく質	鉄	ビタミンA	B1	B2	ナイアシン	C	D	食塩
単位	g	g	mg	Iu	mg	mg	mg	mg	Iu	g
健康成人	2180	73	10	3700	1.2	1.2	12	60	400	15
妊婦前期	2400	85	12	5000	1.5	1.5	15	80	400	15
後期	2700	95	15	5000	1.8	1.8	18	100	400	15

表二第

食品群	健康成人	妊婦前期	妊婦後期
単位	g	g	g
1 緑野菜、みかん、トマト	150	250	300
2 淡色野菜類	200	250	250
3 牛乳、乳製品	(1合) 180	180	(2合) 360
4 魚肉類	100	80	90
5 豆及び豆製品	150	150	150
6 穀類	400	400	400
7 油	30	25	25
	20	20	20

妊娠中の栄養とは

妊娠中は当然必要栄養量も大きくなるのですが、その主な理由として次の四つがあげられます。

1、妊娠十カ月(四十週)の間に約三kgの胎児が新生されこれに伴つて約五〇〇〇グラムの胎盤が出来る。

2、胎児の体には鉄、ビタミンの一定量がたくわえられる。

3、母親の血液量が増加し子宮、乳房が大きくなる。

4、分娩時の肉體労働や出血によつて貧血症をおこさない様充分な材料の補給をする。

以上、四つの理由で妊婦は前半期に普通の健康な

人の食事より十五%増し、後半期に入つて約三〇%増しの熱量とたんぱく質、ミネラル、ビタミン類をとらなければなりません。

それでは、妊婦の栄養が健康成人のそれとどうちがうかを表にあらわしてみよう。(第一表)

たんぱく質―私達の毎日いたゞく魚肉類の中には良質のたんぱく質、いわゆる、動物性たんぱく質が含まれていて、それは母体を守ると同時に胎児の発育に大切な役目を果たしています。又植物性のたんぱく質は豆と豆製品に多く含まれています。

妊娠前期では八十五グラム、後期では九十五グラム必要ですが、その中の三分の一を動物性たんぱく質、三分の二を植物性たんぱく質としてとる様にしなければなりません。

ミヌラルーあたらしい身体をつくるためには、筋肉や骨格の構成材料を充分にとらなければなりません。これはすべてのミネラルに含まれています。

カルシウムは骨と共に胎児の骨をつくります。これが不足しますと、母体では骨や歯が弱くなつたりしますが胎児の場合は発育不良となり、恐ろしい結果となる事も多々あります。

鉄や銅は血をつくるのに大切な役目を果しています。乳児は出生後数カ月分の鉄をたくわえて来るものです。一方妊婦も貧血の傾向にあり分産も控えていますから、鉄は一貫して豊富にとることです。又ミネラルの不足は、胎児の脳の発達を悪くします。その摂取には充分に気をつけて下さい。

ビタミンー妊婦中は胎児にとつて発育期であり、最も大切な時期ですからビタミン類は栄養上もつとも要求されます。第一表にみられる様にビタミンDをのぞく他のビタミンは殆んど健康時より多量とらなければなりません。ビタミンDは幸いにして、日光によつて私達の皮膚でつくられますので沖繩の様に日光の充分な所では別に気にする事はないわけです。

これだけの量を普通の食品だけからとる様にするにはよほどの努力を要しますので時にはお医者様と相談の上薬剤の処方も必要です。

食塩ー普通私達の必要量は十五グラムとされていますが、妊娠中その他の栄養量が増しても食塩の量は同じでいいわけです。それで、食事は総べてうす味と云う事になります。妊娠中に食塩をとりすぎますと、むくみがひどくなつたり妊娠腎炎などが

おこりやすいです。ので充分気をつけましょう。妊娠後期にむくみがひどくなつた時

妊娠後期になりますと、やはり一応は、尿の検査、血圧の測定、むくみの具合をしらべる等度々注意する必要があります。体重が急にふえるのもよくありません。

もし中毒症状があらわれたら次の事をよくまもりましょう。

- 1、過労や冷えを防ぐこと。
 - 2、塩分の強いもの例えば塩から、塩もみ、おつけもの等をとらないこと。又食事は出来るだけうす味にする。
 - 3、動物性の脂肪(豚、牛、山羊等の油)をあまりとらないこと。
 - 4、一日に必要なたん白質の半分を動物性たん白質からとる様に努めること。
 - 5、水分をあまりとらないこと。
- 毎日の食事をどう工夫すればよいでしょう。

これ迄に述べました様に妊娠中は栄養上注意すべき事が多々あります。ではこれ等の必要量をうまくとるには毎日の食事をどうやらんだらよいでしょう。(第二表)

- 第二表には食事のえらび方を示してあります。
- まずはじめに、野菜類をふやすことです。妊娠後期には、普通の人の二倍いただかなければなりません。
 - 次に牛乳を最初一合から二合にふやし卵も一

日一個いただくことです。牛乳や卵は最も栄養に富み完全栄養といわれている程大切な食品です。是非毎日必要な分だけいただいて下さい。

○ 主食はお米にして約二合八勺となつていますが一日三食御飯をいたゞかず一食は、めん類又はパンを利用した方が望ましいです。それで一日に米二合とパン三―四切れ位。

○ 魚肉類は一日一きれ半で出来れば週一回は、肝臓をいたゞく様にします。

○ 豆類としては、みそを毎日大さじの二ぱい、おみそ汁にし、とうふは週に半丁、煮豆やピーナツバター大さじ二ぱい等も週に一回はいたゞきましよう。

○ 油脂類では消化のいゝバターやマーガリン大さじ二―二ぱいが適量です。

以上妊娠中は食事に充分気をくばり立派な母親になり、健康でそして可愛い子供を育てましよう

(尚 弘子)

