

ママになる



WEBサイトを  
みてね

ママになったら

知ってほしい

食事のこと



妊産婦のための

食事バランスガイド

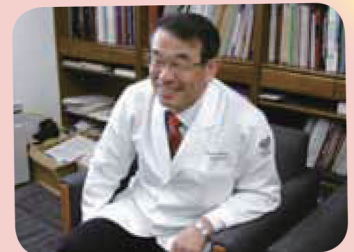
あなたの食事は大丈夫？



妊娠前に痩せすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生ま育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。

『産婦人科医として妊娠・出産について最近問題だと感じていることはありますか？』

最近赤ちゃんの出生時の体重が減ってきていることです。女性の痩せの問題です。日本人の女性は昔よりも身長が伸びているのにも関わらず、体型を気にして摂取カロリーが少なく体重は増えていません。胎児は母親の栄養をもらって育ちますので母親が必要なカロリー、栄養素をとることが必要不可欠なのです。(続きはWEBへ)

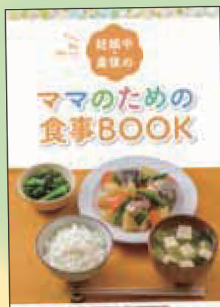


池田智明先生

■三重大学大学院医学系研究科  
臨床医学系講座産科婦人科学 教授  
■三重大学医学部付属病院 副病院長

ドクターインタビュー

ダウンロード



- ・あなたの食事を考えよう
- ・知っておきたい料理のいろは
- ・妊娠したら知っておいてほしいこと
- ・妊婦さん・産後ママの食生活
- ・赤ちゃん和妈妈の栄養素別おすすめ食材

妊産婦さんの学べる食育クイズ



- ・葉酸ってなあに？
- ・どうして妊娠初期に葉酸が必要なの？
- ・葉酸を摂るには何を食べればいいのか？
- ・低出生体重児って？
- ・どうして低出生体重児が生まれるの？
- ・妊娠中の望ましい体重増加量は？

皆さんで、子どもが健やかに育つ社会を築くための取組です。

厚生労働省ではすべての子どもが健やかに育つ社会の実現を目指し、関係者と一体となって「健やか親子21」を推進しています。

「健やか親子21（第2次）」事務局は、厚生労働省子ども家庭局の委託事業の一部として、(株)小学館集英社プロダクションが運営しています。

シンボルマーク「すこりん」



健やか親子21

健やか親子21 検索