

一からだづくりの基礎となる「主菜」は適量をー

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけて。

たんぱく質の供給源となる「主菜」は適量を

たんぱく質は、体の骨格、筋肉、皮膚などを構成するとともに、代謝調節等のさまざまな機能を果たす。妊娠期には、胎児の発育に必要なとされる体たんぱく質の蓄積量を確保するために、たんぱく質の付加量が+10gとなっている¹⁾。肉、魚、卵、大豆などを主材料とする「主菜」は、良質のたんぱく質の供給源となり、妊娠初期では1日3~5つ(SV)、体たんぱく質の蓄積量が増加する妊娠中期及び末期では4~6つ(SV)、授乳期では泌乳に対する付加量を加味し4~6つ(SV)を目安とする。

表4 たんぱく質の食事摂取基準(推奨量:1日当たり)

		たんぱく質
女性	18-29歳	50g
	30-49歳	50g
妊 婦	初期(16週未満)	} +10g
	中期(16~28週未満)	
	末期(28週以降)	
授乳婦		+20g

『妊産婦のための食事バランスガイド』における「主菜」の料理例

1日分 目安の量	非妊娠時	付加量		
		妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
主 食	5~7つ(SV)	—	—	+1
副 菜	5~6つ(SV)	—	+1	+1
主 菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	3~5 つ(SV)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2つ(SV)	—	—	+1
果 物	2つ(SV)	—	+1	+1

*—:付加量なし

【その他の料理例】

- 1つ分:ウインナーのソテー、ロールキャベツ(副菜)、肉じゃが(副菜)、茶碗蒸しなど
- 2つ分:焼きとり、ギョーザ(副菜)、煮魚、スクランブルエッグ、麻婆豆腐など
- 4つ分:すき焼き(副菜)

貧血予防などのために食材には配慮して

注：()は複合料理を示しており、主菜以外に含まれる料理区分を記載している。

体内の鉄の約70%が赤血球中のヘモグロビンとして血液中に存在し、肺からの酸素の運搬に重要な役割を担っている。鉄が不足するとヘモグロビンの生成が妨げられ、鉄欠乏性貧血となる。妊娠期において鉄欠乏性貧血は多く、妊婦健診の際の検査結果に応じて必要な治療が行われている。適正な貯蔵鉄をもつ健康な人では、主に動物性の食品に多く含まれるヘム鉄の吸収率は20～30%であり²⁾、植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄の吸収率に比べ高いため、赤身の肉や魚など鉄を含む動物性食品を上手に取り入れるようにする。また、日本人が食事から摂取する鉄の約85%以上が吸収率の少ない非ヘム鉄であり、非ヘム鉄の吸収率はたんぱく質やビタミンCの摂取量が増加すると高まる³⁾ことから、食品の組み合わせにも配慮する。

また、妊娠中は、胎児の神経系の器官形成のために、必須脂肪酸*⁸のひとつであるn-3系脂肪酸(EPAやDHAなど)のより多い摂取が必要とされる⁴⁾。魚由来のn-3系脂肪酸摂取が少ない場合には、早産や低体重児出産のリスクが高いという報告もみられる⁵⁾ことから、いわし、さば、ぶりなどの青身魚も取り入れるようにする。

*⁸ 必須脂肪酸とは

脂肪酸は食品に含まれる脂質の主な成分であり、その構造によって飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸に分けられる。特に体内で作ることができない脂肪酸を必須脂肪酸と言う。必須脂肪酸には、リノール酸、 α -リノレン酸などの他、主に魚に多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などのn-3系脂肪酸がある。

鉄が多く含まれる食品を上手に利用

赤身の肉や魚など、特定の食品に偏らないで、多様な食材を主菜や副菜として利用する。

1回に摂取する量

食品名	目安の量	可食部重量 (g)	鉄含有量 (mg)
<動物性食品>			
豚レバー	焼き鳥1串	30	3.9
鶏レバー	焼き鳥1串	30	2.7
かき(むき身)	約5個	75	1.4
牛もも肉(赤肉)	約1枚	70	1.9
めじまぐろ	切身1切	70	1.3
あさり(むき身)	約10個	30	1.1
しじみ(むき身)	約10個	20	1.1
<植物性食品>			
ひじき(乾燥)	大きじ2/3	10	5.5
大豆(乾燥)	1/3カップ	40	3.8
小松菜(生)	1/3束	70	2.0
切干大根	1/4カップ	20	2.0
ほうれん草(生)	1/3束	70	1.4
高野豆腐	1個	20	1.4
納豆	中1パック	40	1.3

妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取を避けて

ビタミンAは上皮細胞、器官の成長や分化に関与するために、妊婦にとって重要なビタミンである。しかし、ビタミンAは過剰摂取により先天奇形が増加することが報告⁶⁾されているために、上限量は3,000 μ gRE/日とされている。そこで、妊娠を計画する者、および妊娠3か月以内の者はレバーなどのビタミンA含有量の多い食品、ビタミンAを含む栄養機能食品やサプリメント等の継続的な大量摂取を避けることが大切である。

なお、 β -カロテンは植物由来のプロビタミンAであり、ビタミンAが不足した場合、体内でビタミンAに変換される。現在、 β -カロテンの過剰摂取による障害は知られていないので¹⁾、上限値を考慮したビタミンA摂取量の算出にはカロテンは含まれていない。

魚介類は、食べる種類と量を確認しながらバランス良く

平成17年11月2日、薬事・食品衛生審議会食品衛生分科会 乳肉水産食品部会より「妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項」が出されている。正確な理解のために、参考資料4及び本注意事項に関するQ&Aについて参照する。

【注意事項の詳細及びQ&A】

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/index.html>

文献

- 1) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準 (2005年版).
- 2) Bothwell TH, Baynes RD, MacFarlane BJ, MacPhail AP. Nutritional iron requirements and food iron absorption. J Intern Med. 1989;226:357-365.
- 3) Hulten L, Gramatkovski E, Gleerup A, Hallberg L. Iron absorption from the whole diet. Relation to meal composition, iron requirements and iron stores. Eur J Clin Nutr. 1995; 49:794-808.
- 4) Innis SM. Essential fatty acids in growth and development. Prog Lipid Res 1991;30:39-103
- 5) Olsen SF, Secher NJ. Low consumption of seafood in early pregnancy as a risk factor for preterm delivery:prospective cohort study. BMJ 2002;324:447-450.
- 6) Rothman KJ, Moore LL, Singer MR, et al. Teratogenicity of high vitamin A intake. N Engl J Med 1995; 333:1369-1373.