



ここから つながる 子育て

通 信

しんぐう子育てサポートセンター

# 妊娠中の食生活

## ～赤ちゃんの育ちと 妊婦の健康のために～

■問い合わせ先  
 シーオーし新宮子育て支援課  
 (しんぐう子育てサポートセンター)  
 ☎963-2995(直)

妊婦が食事から摂った栄養は、胎盤を通して赤ちゃんに送られるため、妊娠中の食生活は妊娠前以上に大切です。妊娠をきっかけに、食生活を見直しませんか。

### お腹の赤ちゃんの成長はどのくらいか？

妊娠に気づいたころは大豆ほどの大きさの赤ちゃんが、生まれる頃には50cm程にまで成長します。わずか10か月の間に手足、頭、神経、肺、心臓などの器官をつくり、生きるための土台を作っています。

### どんな食事が良いの？

赤ちゃんの成長を支えるのは妊婦の食事です。  
 ○3度の食事に主食・主菜・副菜をそろえましょう  
 妊娠中は、赤ちゃんの体をつくりそれを支える妊婦の体を守るために、栄養バランス良く食べることがより大切です。特に鉄、カルシウム、葉酸、ビタミンを積極的に摂りましょう。

### ○塩分は控えめに

高血圧やむくみの予防のために、塩分を摂りすぎないようにはしましょう。外食や加工食品など、塩分が多い食事を摂りすぎには要注意です。

### ○食中毒に注意

妊娠中は免疫機能が低下して、リステリア菌などの食中毒に感染しやすくなります。果物や野菜は食べる前によく洗い、肉や魚は十分に加熱しましょう。ナチュラルチーズやスモークサーモンなどの加熱が不十分な食品にも注意しましょう。

### しんぐうDE子育て

育児相談では、妊娠中の食事について管理栄養士に相談できます。個別相談のため、体重コントロールや減塩、貧血予防など、一人ひとりに応じたアドバイスや提案ができます。他にも妊婦を対象に、マタニティスクール、パパママ教室、離乳食教室を行っています。参加には予約が必要です。行事予定表をご覧ください。

食事や体調、子育てのことなど、心配ごとは一人で悩まずにお気軽に相談してください。妊娠生活を快適に安心して過ごせるように、一緒に考えていきましょう。

## 地域子育て支援センター かんがるーひろば

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。子育て中のみなさん、一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。子育ての相談も受け付けています。

日時 毎週火曜日～土曜日の  
 午前9時30分～午後3時30分  
 ※祝休日、町福祉センター休館日は休み

場所 町福祉センター3階  
 地域子育て支援センター  
 ※大広間を開放することがあります。

問い合わせ先  
 新宮町地域子育て支援センター  
 (町福祉センター内)  
 ☎963-0134(直)

## 8月の主なイベント

内容(※要予約)	日時など
1歳児クラブ	1日(木)午前11時～正午
お話会	2日(金)午前11時～11時20分
水遊び	2日(金)午前11時30分～正午
お誕生日会	6日(火)午前11時～11時30分
2、3歳児クラブ	22日(木)午前11時～正午
ベビーマッサージ*	23日(金)午前10時30分～11時30分
0歳児クラブ	27日(火)午前11時～正午

日時 毎週月曜日(祝日を除く)  
 午前9時30分～午後2時30分  
 場所 湊区公民館(湊221)

出張ひろば

ほかにも出張ひろばを開催しています。詳しくは、社協だよりや新宮町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

予定は変更することがあります。詳しくは問い合わせるか、かんがるーだより、ホームページ(新宮町社会福祉協議会で検索)をご覧ください。