

ポイント3

適切な食事のためのポイント～貧血予防は日々の食生活から～

妊娠中は赤ちゃんや子宮が大きくなるにつれてたくさんの血液が必要になるため、鉄欠乏性貧血になりやすくなります。鉄欠乏性貧血と葉酸欠乏性貧血を予防するためには「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせたバランスのよい食事が大切です。

赤身の肉や魚、納豆などの大豆製品、緑黄色野菜、ひじきや切り干し大根などの乾物に**鉄分・葉酸**が多く含まれています。



エネルギーのもとになる



からだを作るもとになる
(たんぱく質が豊富！)



からだの調子を整える
(ビタミンCが豊富！)

鉄分はたんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることで吸収率がUP！



野菜炒めに豚肉や
あさりの水煮をプラス



ひじきの煮物に
大豆や人参をプラス



食後に果物を
プラス

産後うつに貧血が関係している！？

妊娠中から貧血の状態が続くと、疲れやすく気分がすぐれないため、食欲が落ちます。また、分娩時に出血することで貧血が進み、産後の回復が遅れ、母乳不足に繋がってしまうなど悪循環に…。

国立成育医療研究センターの研究によると、産後に貧血だった女性は、貧血でなかった女性と比べて産後うつの発症リスクが1.63倍も上がると言われており、貧血が産後うつの一因になると考えられています。

産後は、育児に追われて自身の健康管理が後回しになりやすく、薬の飲み忘れや貧血症状に気付かないことも多く考えられるため、周囲の方々のサポートが大切です。