



## 今月のテーマ【産後の食事の摂り方】

### 産後ってどんな時期？

出産を終えて体力が低下しているほか、急激なホルモンバランスの変化により体がだるくなることや、昼夜問わずの育児で睡眠不足になりやすくなります。また、出産時の出血や悪露の影響で、一時的に貧血状態になる場合があります。授乳による水分不足や、会陰切開・帝王切開の傷が気になって思うようにいきめないことが原因で、便秘になる人も多くいます。特に産後6～8週間の「産褥期」に当たる期間は、子宮や体が回復していないだけでなく、体の不調を抱えながらの育児でストレスが溜まりやすい時期です。

人によって様々な心身のトラブルが表れやすくなるので、まずは体の回復を重視した生活や食事を意識しましょう！



### 産後（授乳期）の付加量

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	鉄	ビタミンA	葉 酸	食塩相当量
非妊娠時	1950kcal (18～29歳)	50g	20g～30g	6.0mg (18～29歳)	650μg RAE (18～29歳)	240μg	7.0g
	2000kcal (30～49歳)			6.5mg (30～49歳)	700μg RAE (30～49歳)		
授乳期	+350	+20	+0	+2.5	+450	+100	+0

### タンパク質

タンパク質は産後の傷や体力を回復させるために必要な栄養素です。赤ちゃんの骨や筋肉を作るのにも必要です。肉や魚、卵、豆腐、白身魚、鶏むね肉に多く含まれます。

### 鉄

母乳は血液から作られることから、母乳ママは特に貧血に注意してください。鉄分を多く含む小松菜、ほうれん草、レバーなどを意識して摂るようにしましょう。鉄は吸収されにくいのでビタミンCやタンパク質と一緒に摂ることで吸収率が良くなります。

### ビタミンA

免疫力を向上させるビタミンAは、モロヘイヤ、ニンジン、小松菜、かぼちゃなどの緑黄色野菜、鶏・豚・牛レバー、卵黄に多く含まれていますが、銀ダラといった魚にも含まれています。

ただし、鶏や豚のレバーは、非常に含有量が多く、摂りすぎてしまう場合もあるので、1度の摂取量には注意するようにしましょう。

### 葉酸、亜鉛

葉酸は子宮の回復を促進して貧血予防に効果があり、ほうれん草やブロッコリーなどに多く含まれます。亜鉛はタンパク質の代謝や細胞分裂に必要な栄養素で、牡蠣や豚レバー、納豆に多く含まれます。

apis 健康食人はアピスグループの管理栄養士が発信しています。

次回のテーマは『食事バランスガイド』！お楽しみに♪

管理栄養士考案のレシピブログも是非チェックしてみてください▶▶▶

healthy  
apis  
の健康レシピ

