



## 今月のテーマ【妊娠後期の食事】

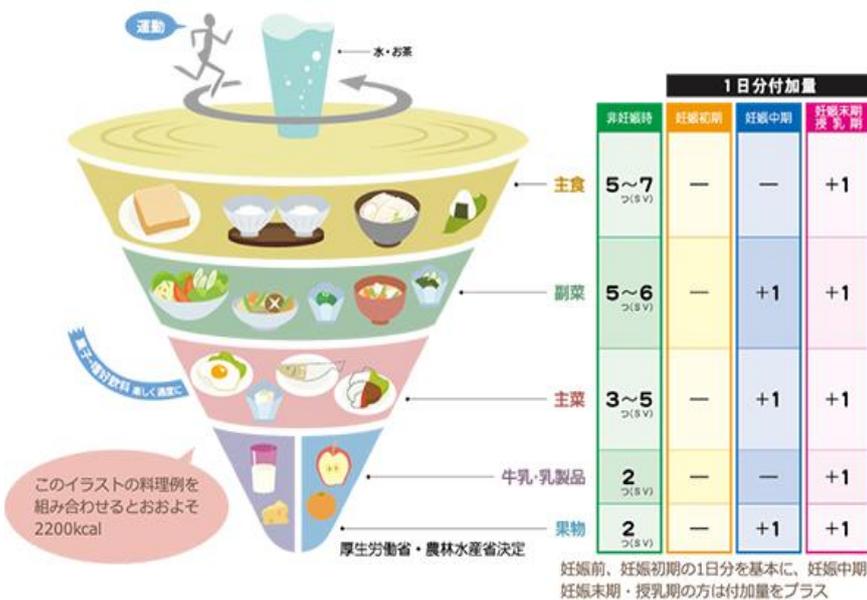
### ★妊娠後期とは？

妊娠 28 週以降を妊娠後期と呼びます。出産に向けて赤ちゃんが急激に成長し、子宮が大きくなるため、母体の負担もいっそう大きくなります。

28～35 週は、大きくなった子宮が周りの臓器を圧迫するため、お腹が張るようになり、一度の食事でたくさんの量を食べられなくなります。胃が押し上げられることで、つわりのような胃のむかつきが出る場合もあれば、心臓や肺が圧迫されて、動悸や息切れを感じることもあります。

36～39 週は、出産が近付くにつれて、胎児の位置が徐々に下がってくるため、胃や胸の圧迫感は少なくなり、食欲が増す妊婦さんもいます。その反面、頻尿や尿漏れ、腰痛、恥骨痛といった症状が出てくる可能性があります。

### ★食事のポイント（妊娠後期の付加量）



一度の食事で食べられる量が減ったときは、数回にわけて少しずつ食べるようにしましょう。ついお菓子を食べてしまいがちですが、できるだけ栄養バランスのとれた食事を心がけ、お産に向けて健康を維持しましょう。

また妊娠高血圧症候群になりやすい時期なので、できるだけ塩分を控えた薄味の食事を心がけましょう。塩分を摂り過ぎると、むくみや高血圧の原因となります。さらに中性脂肪やLDL コレステロールの増加による脂質異常症、妊娠糖尿病にも気をつけなくてはならない時期なので、カロリーオーバーや糖分の過剰摂取にも注意しましょう。

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『産後の食事の摂り方』！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

