

# 妊娠前から始める 妊産婦のための食生活指針

～妊娠前から、健康なからだづくりを～

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠前からのからだづくりが大切です。

依然として若い世代の「やせ」が多いことなどの課題を受けて、10項目の指針が示されました。

ぜひ妊娠前からしっかりと食事をとることを意識しましょう。



- ✔ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ✔ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ✔ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ✔ 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- ✔ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- ✔ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ✔ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ✔ 無理なくからだを動かしましょう
- ✔ たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ✔ お母さんと赤ちゃんのからだのゆとりは、  
周囲のあたたかいサポートから

妊娠中・授乳中に気をつけたい具体的な内容は中面をチェック！ ➡

# お母さんと赤ちゃんの健やかな

## ✔ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう

若い女性では「やせ」の割合が高く、エネルギーや栄養素の摂取不足が心配されます。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がバランスのよい食事の目安となります。1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえてしっかり食べられるよう、妊娠前から自分の食生活を見直し、健康なからだづくりを意識してみましょう。

### バランスのよい食事とは

1食分のバランスの良い食事の目安として、主食、主菜、副菜の揃った食事があります。1日に主食、主菜、副菜の揃った食事が2食以上の場合それ未満と比べて、栄養素摂取量が適正となることが報告されています。



#### ✔ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

炭水化物の供給源であるごはんやパン、めん類などを主材料とする料理を主食といいます。妊娠中、授乳中には必要なエネルギーも増加するため、炭水化物の豊富な主食をしっかりと摂りましょう。

#### ✔ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理を副菜といいます。妊娠前から、野菜をたっぷり使った副菜でビタミン・ミネラルを摂る習慣を身につけましょう。

#### ✔ 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に

たんぱく質は、からだの構成に必要な栄養素です。主要なたんぱく質の供給源の肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理を主菜といいます。多様な主菜を組み合わせで、たんぱく質を十分に摂取するようにしましょう。

#### ✔ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

日本人女性のカルシウム摂取量は不足しがちであるため、妊娠前から乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを摂るよう心がけましょう。



#### 葉酸について

妊娠前から妊娠初期にかけて、葉酸というビタミンをしっかりとることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。神経管閉鎖障害とは、胎児の神経管ができる時（受胎後およそ28日）に起こる先天異常で、無脳症・二分脊椎・髄膜瘤などがあります。妊娠を知るのには神経管ができる時期よりも遅いため、妊娠を希望する女性は緑黄色野菜を積極的に摂取し、サプリメントも上手に活用しながら、しっかりと葉酸を摂取しましょう。

食事の量やバランスは裏表紙の食事バランスガイドを参考に確認しましょう！



## ✔ 母乳育児もバランスのよい食生活のなかで

授乳中に、特にたくさん食べなければならない食品はありません。逆に、お酒以外は、食べてはいけない食品もありません。必要な栄養素を摂取できるように、バランスよく、しっかり食事をとりましょう。

# 毎日のための10のポイント

## ✓ 妊娠中の体重増加はお母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。不足すると、早産やSGA（妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態）のリスクが高まります。不安な場合は医師に相談してください。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に適切な体重増加量をチェックしてみましょう。

### BMIとは？

BMI (Body Mass Index) は、身長と体重から算出される肥満や低体重(やせ)の測定に用いられる指標です。

## 妊娠前の体格 (BMI) を知っていますか？

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。体重増加には、個人差があります。また浮腫(むくみ)が起こると急に増えることもあるので、不安な場合は医師に相談してください。

計算式

$$\text{BMI} = \text{体重} \text{ (kg)} \div \text{身長} \text{ (m)} \div \text{身長} \text{ (m)}$$

例) 身長160cm、体重50kgの人のBMIは？ ➡  $50(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 19.5$

妊娠中の体重増加指導の目安\*1

妊娠前の体格*2	体重増加量指導の目安
低体重(やせ) : BMI18.5未満	12~15kg
ふつう : BMI18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満(1度) : BMI25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満(2度以上) : BMI30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

\*1 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」産婦人科診療ガイドライン産科編 2020 CQ 010 より

\*2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

## ✓ 無理なくからだを動かしましょう

妊娠中に、ウォーキング、妊娠水泳、マタニティピクスなどの軽い運動をおこなっても赤ちゃんの発育に問題はありません。新しく運動を始める場合や体調に不安がある場合は、必ず医師に相談してください。



## ✓ たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう



妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。お母さん自身が禁煙、禁酒に努めるだけでなく、周囲の人にも協力を求めましょう。



## ✓ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、家族や地域の方など周りの人々の支えから生まれます。不安や負担感を感じたときは一人で悩まず、家族や友人、地域の保健師など専門職に相談しましょう。

# 妊産婦のための 食事バランスガイド



バランスの良い例 ・ バランスの悪い例

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かる食事量の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマに例えてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



## お母さんにとって 適切な食事の量と質を

妊娠中と授乳中は、お母さんと赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要となります。食事バランスガイドの目安量に加え、妊娠期、授乳期に応じたプラスに摂取してほしい量（付加量）もしっかり摂取するよう、数日単位で食事を見直し、無理なく続けられるよう、食事を調整しましょう。

具体的な食事量の参考は「食事バランスガイド」の詳細をご確認ください！

読み込み



## 料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯      2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 奥たぐん味噌汁 = ほろりん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことんてり

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1個      2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック      2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

# 「食事バランスガイド」で食生活チェック

バランスよく食べていますか？19ページを参考に、あなたのコマをぬってみましょう。

**check!** 昨日何を食べたか書き出してみましよう。

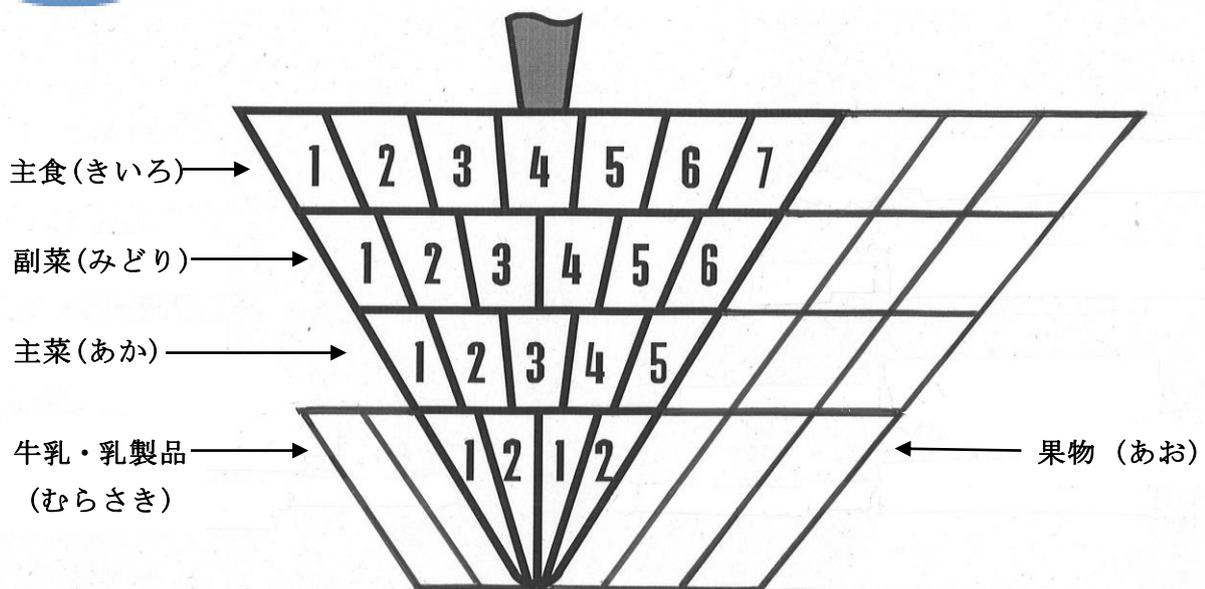
朝ごはん

昼ごはん

夜ごはん

間食

**check!** 数の分だけコマをぬってみましよう



### 色を塗る際の注意点

主食の分を副菜に足すなど、区分を超えた足し算はできません。  
 コマに示された数は基本形です。必ずしも右端までピッタリ埋まれば適量、ということではありません。

「何を」「どれだけ」食べればよいかを知って必要な栄養をとりましよう。

## 1. つわりがあるときの食事

この時期は胎児の重要な内臓器官ができるときですが、まだ胎盤は小さく、今までに母体に蓄えられた栄養で十分です。あせらずに食欲が出てくるのを待ちましょう。

### つわりのときの工夫

#### 食欲がない場合

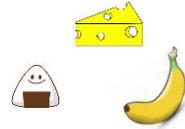
- ・消化がよくあっさりした味付けのものを食べましょう。  
(酢の物、お浸し、のり巻き、サラダなど)
- ・熱いものより冷たくしたもののほうが食べやすいです。  
(そうめん、ざるそば、冷奴、冷し茶碗蒸し、ゼリーなど)

#### 空腹になると吐き気がする場合

- ・好きな物から少しずつ数回に分けて食べましょう。
- ・起床後の空腹で吐き気がする時は、寝る前に簡単に食べられるものを用意しておく。  
(チーズ、小さなおにぎり、バナナ、パンなど)

#### 水分の補給を忘れずにしましょう

- ・脱水にならないために、食事や飲み物で水分補給をしましょう。  
(牛乳、果物、お茶、野菜スープなど)



## 2. 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりとりましょう

### バランスのよい食事

偏りなく栄養のとれる食事をいいます。バランスのよい食事にするために、主食、主菜、副菜をそろえ、汁、果物、牛乳など品をかえながら添えます。

朝食欠食の人が増えていますが、1日3食、食べることが大切です。

#### 〈日本型バランスのよい食事〉

##### 副菜

体の調子を整えるビタミン・ミネラル源  
野菜・芋・きのこ・海藻・こんにやく  
(お野菜は毎食食べてね！)

##### 主菜

血や肉や骨になるたんぱく質源  
卵、または肉、または魚、または大豆製品  
(毎食、品をかえて)

##### 主食

エネルギー源になる。  
ごはん・パン・麺

汁、または果物、または牛乳  
(毎食品をかえて)

一日に何をどのくらい食べたらよいか確認してみましょう。

塩分の取りすぎは、高血圧などの原因につながります。日本人は塩分摂取量が多いため、普段から塩分摂取の工夫が必要です。食塩相当量6.5g未満/日にしましょう。

### 減塩の工夫

- ・酸味や香味野菜・香辛料を利用した料理にする。
- ・野菜・芋・果物をとる。  
(カリウムが含まれているため塩分を体の外へ排出します。)
- ・天然だしを使う。  
(煮干し・かつお節・昆布など)  
(かけしょうゆをだし割りしょうゆ・酢しょうゆにする。)
- ・漬物や佃煮などの塩分の多い食品を控える。
- ・汁ものは具たくさんにして、1日1杯にする。
- ・麺類の汁は残す。
- ・手作りの料理を心がける。

### 摂り過ぎに注意！

- ・甘い菓子類やジュース
- ・油の多い料理 (揚げ物)
- ・洋菓子類 (乳脂肪)



### 3. 「主食」を中心にエネルギーをしっかりと

妊娠期、授乳期は摂取エネルギー量が増加します。自分に必要なエネルギー量を知り主食を中心にエネルギーを摂取しましょう。

		身体活動レベル		
		低い(Ⅰ)	ふつう(Ⅱ)	高い(Ⅲ)
女性	18-29 歳	1700kcal	1950kcal	2250kcal
	30-49 歳	1750kcal	2050kcal	2350kcal
妊婦(付加量)	初期(14 週未満)	+50 kcal		
	中期(14~28 週未満)	+250kcal		
	後期(28 週以降)	+450kcal		
授乳婦(付加量)	授乳婦	+350kcal		

身体活動レベル

Ⅰ：生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

Ⅱ：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業、接客等、あるいは通勤、買物、家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合。

Ⅲ：移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合。

### 4. 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

緑黄食野菜を積極的に食べて、葉酸をとりましょう！

胎児の中樞神経は妊娠4～7週に完成するといわれています。

妊娠前3か月～妊娠3か月頃にかけて胎児の神経管形成のために十分摂取しましょう。

1日に摂取したい葉酸の量(推奨量)

	18～49 歳
非妊娠時・妊娠初期	240 μg
妊娠中期・後期	480 μg
授乳期	340 μg

サプリメントを利用する時は、1日あたり30～64歳は1000 μg、その他の年齢区分では900 μgを超えないようにしましょう。

#### 葉酸を多く含む食品(100g中の含有量)

枝豆 320 μg	ほうれん草 210 μg	ブロッコリー 220 μg	アスパラガス 190 μg	春菊 190 μg	ニラ 100 μg	とうもろこし 95 μg
						

葉酸は緑黄色野菜に多く含まれていますが、いちご、マンゴーなどの果物にも含まれています。

#### 食物繊維で便秘予防！

- 朝食を毎日食べ、排便リズムをつくる。
- 繊維の多い野菜や果物を多めにとる。
- 水分をしっかりとる。  
(牛乳、果物、お茶、汁物など)
- 習慣的に運動をする。  
(家の辺りのウォーキングなど)

#### 食物繊維を多く含む食品



豆 類：大豆・おから・納豆など  
 野菜類：にんじん・ごぼう その他すべての野菜  
 果 物：りんご・なし・みかん類・プルーンなど  
 海藻類：わかめ・こんぶ・ひじきなど  
 きのこと：しいたけ・ぶなしめじ・えのき茸など  
 その他：パンは全粒粉入りを選ぶ。  
 米に雑穀や押し麦・発芽玄米をまぜる。

## 5. 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に

食材によって含まれる栄養素が異なるため、特定の食材に偏らず、肉・魚・卵・大豆製品など多様な組み合わせで、たんぱく質を十分摂取するようにしましょう。

### 貧血予防について

妊娠中は、胎児の成長や母体の血液量の増加に伴い、鉄の必要量が増えます。鉄分を多く含む食品を取り入れましょう。レバーなどにはビタミンAが多く含まれていますが、ビタミンAは過剰摂取により先天奇形につながるおそれがあるので妊娠前後3か月以内の人は大量の摂取を避けましょう。

1日に摂取したい鉄の量（推奨量）

	18～49歳
非妊娠時（月経あり）	10～10.5mg
妊娠初期	8.5mg
妊娠中期・後期	14.5mg
授乳期（月経なし）	8.0mg

#### ☆鉄の吸収をアップ

植物性食品に含まれる鉄は、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂る♪  
 【小松菜、ほうれん草、ブロッコリー  
 柑橘類、キウイフルーツ、柿 など】

#### ★鉄の吸収をダウン

タンニンには鉄の吸収を妨げます。  
 （コーヒー、紅茶、緑茶に含まれる）  
 食事中は、麦茶や、ほうじ茶がお勧めです♪



### 鉄分を多く含む食品（1日の目安量）

豚レバー 50g 6.5mg 	鶏レバー 50g 4.5mg 	かき（貝） 50g 1.1mg 	あさり（殻付き） 10個 1.1mg 	鶏卵 50g 0.8mg 
木綿豆腐 100g 1.5mg 	高野豆腐 20g 1.5mg 	納豆 40g 1.3mg 	ひじき（乾） 2g 1.2mg 	小松菜 70g 2mg 

### 魚に含まれる水銀について

魚は、良質なたんぱく質や、血管障害の予防やアレルギー反応を抑制する作用があるDHA、EPAを多く含み、またカルシウムなどの摂取源で、健康的な食生活を営む上で重要な食材です。一部の大型の魚介には水銀の量が比較的多いものも見受けられ、胎児に影響を与える可能性があるため、種類と量に注意が必要です。

注意が必要な魚について 1週間に●（黒丸印：水銀量）

摂取量の目安	お魚の種類	刺身一人前、切身1切れ（各約80g）に含まれる水銀量（●）
週1回まで 1回 約80gを目安に食べられる（1週間当たり 約80g）	キンメダイ・メカジキ・メバチマグロ クロマグロ（本マグロ）・ツチクジラ マッコウクジラ・エッチュウバイガイ	● 1個
週1回まで 1回 約80gを目安に食べられる（1週間当たり 約160g）	キダイ・マカジキ・ユメカサゴ ミナミマグロ（インドマグロ） ヨシキリザメ・イシイルカ・クロムツ	◐ 半個

※注意の対象となるのは胎児とお母さんです

次の魚は注意が特に必要ではないので適度にとりましょう。

キハダ ビンナガ メジマグロ ツナ缶 サケ アジ サバ イワシ サンマ タイ ブリ カツオ

## 6. 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

カルシウムは骨や歯を形成する大切なミネラルです。妊娠すると妊娠前より吸収率が高まりますが、妊娠前から不足している人が多いので、さまざまな食品から意識してとりましょう。

**カルシウムを多く含む食品の一日の目安量（カルシウム含有量）**

牛乳 200ml (220mg)	ヨーグルト 100g (120mg)	木綿豆腐 110g(1/4丁) (100mg)	納豆 40g(1パック) (36mg)	高野豆腐 1個 (130mg)
				
桜えび素干し 4g (80mg)	ちりめんしらす干し 5g (26mg)	小松菜 70g (120mg)	ひじき（乾） 2g (20mg)	
				



☆カルシウムの吸収をアップする  
ビタミンDと一緒に摂る♪

〔 鮭、いわし丸干し、さんま、  
さば、うなぎ、きくらげ、  
干しいたけ 〕



☆骨の形成を助けて骨を強くする  
ビタミンKが多い食品

〔 レタス、ブロッコリー、  
ほうれん草、納豆 〕



1日に摂取したいカルシウムの量  
(推奨量)

	18～49歳
非妊娠時	650mg
妊娠期・授乳期	



**出産・授乳で失った骨量増加のチャンス!!**

出産後、生理が再来してから半年～1年の間、お母さんの体はカルシウムの吸収がアップします。この時期に骨の材料となるカルシウムとビタミンDを十分摂り、丈夫な骨をつくりましょう!!

## 7. たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠中・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えますので、禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。

飲酒の影響について

### ◆妊娠中

胎児の成長を妨げ、脳や神経の異常形成、障害などの影響が及ぼされる可能性があります。

### ◆授乳中

母親が飲んだアルコールが母乳に移行し、赤ちゃんに影響がでたり、母乳分泌量が減り赤ちゃんの成長を抑制してしまふことがあります。

## 情報に惑わされず、神経質になりすぎないこと

主食・主菜・副菜のそろった食事を3食食べて、健康な体を維持することは、赤ちゃんや子育てをする家庭にとって大切です。神経質になりすぎて同じような食品に偏ることは、好ましくありません。まんべんなく様々な食品をとりましょう。妊娠・出産を機会に、外食や市販品のとり方、菓子やジュースの量・回数など、食生活を見直してみましよう。

食に関する相談は栄養士まで声をおかけください。



## 妊娠と歯の健康

妊娠中は、女性ホルモンの急激な増加や間食の増加、つわり等により歯磨きがしづらくなったりして歯周病やむし歯になるリスクが上がります。  
また妊娠性エプーリス（いぼのように歯肉がふくれる）ができることがあります。



### ◆歯周病には要注意！！

妊婦さんが歯周病になると低体重児や早産のリスクが7倍も高くなると言われています。  
歯周病菌が血中に入って子宮内で炎症を起こしたり、炎症性物質の産生によって子宮の収縮が誘発されやすいからだといわれています。また、歯周病の細菌が血液を介して全身に広がり脳梗塞や糖尿病の悪化を引き起こします。タバコは自分が吸っても周りの人の吸うタバコの煙を吸っても歯周病を悪化させます。

#### 歯周病 チェック

- 歯磨きのときに出血する
- 歯肉が赤くはれてブヨブヨしている
- 口臭が気になる
- お口の中がねばねばする

1つでもチェックがついたら、要注意！かかりつけの歯科医にみてもらいましょう。

### ◆赤ちゃんの歯はお母さんのおなかの中で作られます

赤ちゃんは、妊娠初期にお母さんのお腹にいる時に歯が作られます。お母さんがバランスよく食べることで、赤ちゃんの歯が丈夫に育ちます。

#### 赤ちゃんの歯を丈夫にする食べ物

たんぱく質：魚・肉・大豆・乳製品など      カルシウム：ひじき、大豆・乳製品など  
ビタミン：ほうれん草、小松菜、みかん、にんじん、さつまいも、レバーなど

### ◆赤ちゃんにむし歯がうつる!?

生まれたての赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。しかし、口移しや食器の共用などにより、むし歯菌が赤ちゃんにうつりむし歯になってしまいます。お母さんを含めた家族全員がお口の健康に注意を払い、適切な治療と口腔ケアによりお口の中をきれいに保つことが、赤ちゃんの健康な歯を作ります。

出産後は授乳などがあり、お母さんが定期的に歯科医院に通うのは大変です。  
出産前にしっかり歯科検診で口腔内をチェックし歯科治療を行いましょう。

妊娠中に歯科治療するときは、必ず妊娠中であることを伝えましょう。



歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。生活習慣病と言われるこの病気は、初期を含めると成人の80%以上がかかっています。  
この機会に家族みんなで歯の健康をチェックしましょう

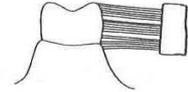
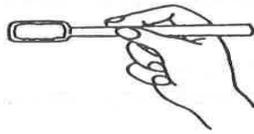
◆歯の健康を保つポイント

①正しく磨こう

歯ブラシの毛先が、歯と歯茎の間に入るように、直角～45度程度に傾けて一本一本を別々に磨いていくようなイメージで、5mm幅程度で歯ブラシを動かしていきます。

◎歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように握る



◎磨き方の基本

毛先の当て方・・・歯の面に直角に（裏側は斜めに）大きく動かさない。歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目や歯と歯の間にきちんとあてます・・・1箇所を20回以上数ミリの振動で丁寧に、軽い力で歯ブラシの毛先が広がらない程度の力でみがきます



②かかりつけ歯科医に定期的に受診しよう

しっかり歯磨きしていても、磨き残しから歯石がついてしまいます。歯石は歯磨きでとることは難しいので定期的に歯医者さんでとってもらいましょう。また歯科医院では自分にあった正しいブラッシング方法やフロス・歯間ブラシの使い方も指導してくれます。

◆妊娠時期と口腔疾患の治療及び日常の注意事項

時期	初期 〔 1～4か月 0～15週 〕	中期 〔 5～7か月 16～27週 〕	後期 〔 8～10か月 28～39週 〕
特徴	つわりなどにより歯磨きがつらい人もいます。	歯肉炎・むし歯が多発・悪化するので特に口腔内の清掃に注意する。	治療が必要な歯が悪化する事がある。
治療	△（流産を起こす恐れがあるため応急処置のみ）	○ 治療可能	△（体調がよければできる限り治療を終える）
ケアのポイント	歯ブラシを口に入れると吐き気がする時 ⇒ヘッドが小さめの歯ブラシを使う、歯磨き粉を使わない つわりや体調不良などで歯磨きができない時 ⇒洗口剤を使う、お茶や水などでうがいをする、キシリトールガムをかむ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">食後だけでなくも気分のよい時に磨きましょう</div>		
胎児の歯に必要な栄養	良質なタンパク質を十分に摂取する。カルシウム、リン、ビタミンA・Dも摂取する。	カルシウム、リン、ビタミンA・Dを摂取する。	バランスのとれた食事を心がけましょう。





## スムーズな禁煙のコツ



### ◆禁煙開始日を設定しよう！

まずは禁煙を開始する日を決めます。休日に本数が多い方は仕事のある日から、逆に職場で多く吸ってしまう方は休日から始めます。禁煙開始日を決めたら、カレンダーに○をつけたり禁煙宣言書を作り見やすい場所に貼ったりすると禁煙開始への意欲が高まります。また自分がなぜ禁煙したいのか理由を明確化し書き出すことで、禁煙開始後に辛くなったときでも、初心に戻って禁煙について考え直すことが出来ます。是非禁煙理由も宣言書と一緒に記載するようにしましょう。

### ◆吸いたい気持ちの対処法を練習しよう！

禁煙開始後2～3日をピークに禁煙の離脱症状（禁断症状：「たばこが吸いたい！」という欲求、眠気、イライラして落ち着かない、頭痛、からだがだるい）が表れます。その後個人差はありますが、症状は緩やかに10～14日ごろまで続きます。禁煙開始後数日間は禁断症状が出るので、タバコを吸いたい時の対処法を考えておきましょう。たばこを吸いたい気持ちは1日中ずっと続くわけではありません。長く続いても3分～5分です。対処法を実施し効果がなければ他の方法を考えて実施してみましょう。

### ◆お薬を選ぼう！

禁煙をラクに確実にしてくれる強力なサポーターが「禁煙補助薬」です。薬局や薬店で購入できるニコチンガムやニコチンパッチ、禁煙外来での処方薬など、ご自分で禁煙するよりもずっとラクに禁煙が可能となります。

一人でやめることが難しい時は医療機関や市役所での禁煙サポート事業（禁煙出前講座、保健師による禁煙個別支援）もありますので保健師にご相談ください！

### ◆家族も禁煙を応援しよう！

禁煙を挑戦する方にとって、最も強力なサポーターはご家族です。禁煙する人は意志の強さとは関係なく、脳内の神経伝達物質の影響によって禁煙開始から2週間は、離脱症状（禁断症状）の強い時期です。イライラして当たられたり、眠くて集中できない場合もあります。そんなときは、気分転換に外出したり、お父さんの頑張りをこまめにほめましょう！

### 【タバコを吸いたくなった時の対処法】

タバコを吸いたくなる場面	代わりにする行動
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事の後	歯磨き
車の中	大声で歌う・深呼吸・ガムを噛む
仕事の休憩時間	職場の人に禁煙宣言する
お酒の席	冷水をおいておき吸いたくなったら飲む。

### 禁煙の経済的メリット

1日1箱吸っている人は、  
**550円×365日＝200,750円の節約！**  
それが5年10年続けば・・・。子育てにはお金がかかります。禁煙で健康の他に得るものがたくさんありますね。

### 市内の禁煙外来のご紹介

前澤外科内科クリニック  
昭和伊南総合病院  
中谷内科医院  
まえやま内科胃腸科クリニック