

妊娠初期に大切な栄養のおはなし



●鉄分

妊娠すると血液の量も増えるため、鉄分が多く必要になります。
産後のためにも、しっかりとりましょう。

多く含む食品



牛赤身肉



魚類(イワシ、さば、
かつお、マグロ※)



あさりの
水煮缶



小松菜



大豆製品

※厚生労働省HPの水銀の資料もご確認ください

●葉酸

赤ちゃんの発育に欠かせない重要なビタミンです。
つわりで食事がとれない場合は、サプリメントも検討しましょう。

多く含む食品



納豆



ブロッコリー



アスパラガス



ほうれん草



いちご

