

妊娠

出産

乳幼児期

ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》☎ 43-2252

《携帯電話》☎ 080-2813-0835



仙北市ホームページ
はコチラ！



妊産婦さんの食事

妊娠前から妊娠中、赤ちゃんが生まれてからの授乳、離乳期もバランスのとれた食事が大切です。

家族全員の健康につながる食生活を始めましょう。

1日3食きちんと食べよう

1日3食食べることは生涯にわたり大切にしたい食生活の基本です。

主食に主菜、副菜そして汁物を組み合わせると、バランスのよい食事になります。これを食事の基本のスタイルとして習慣にすると、妊娠中はもちろん家族の健康を支える食生活になります。

また、「和食」は動物性の脂肪が少なく、ご飯を中心としてだしとうま味を活かした野菜が多くとれる食事です。授乳中のママにもおすすめです。



和食がおすすめです。

朝食を欠食しがちなママへ

朝食を抜いたり、簡単に済ませた日は、昼食や夕食で肉、魚、卵や大豆製品などのたんぱく質の多い料理、野菜たっぷりの料理にするなど1日のなかで調整しましょう。小さな心がけの積み重ねが健康を支えます。



ご家族と一緒に「おいしいね」と言いながら、食卓を囲む時間を大切にしましょう!!

赤ちゃんが生まれて何かと忙しく、ゆっくり食事がとれないときは、野菜をたくさん入れて煮込んだみそ汁やスープがおすすめです。味をつける前の柔らかくなった野菜を赤ちゃんの離乳食に使い、残ったところに豆腐や卵、肉など足して好きな味付けをすると栄養バランスのとれた1品になります。

忙しいときの1品

妊娠中は特に高血圧予防のため塩分をとりすぎないようにします。食塩などの調味料だけでなく、パンや加工食品（ハム、ちくわ）の中に含まれる塩分も意外に多いので注意が必要です。

仙北市は塩分摂取量が多い地域です。赤ちゃんもいずれ家族と同じ食事を食べるようになりますので、家族みんなが薄味に慣れるよう心がけましょう。

