

# 今こそ見なおそう!! “生活習慣”

プレママ  
必見!

# 大切です 家族の健康

妊娠おめでとうございます。おなかの赤ちゃんに配慮しながら、充実したマタニティライフを過ごしましょう!  
生まれてくる赤ちゃんの健やかな成長のためには、家族皆が健康でいることがなによりも大切!  
新しい家族が増える「今」この時期に、生活習慣を振り返ってみましょう。

どうですか?

## Let's Try!

### 今のあなたの生活を見直してみよう!!

- 起床、就寝、食事の時間は規則的ですか?
- 1日3食、食べていますか?
- 栄養のバランスを考えて食べていますか?
- 疲れたら休養をとっていますか?
- 適度に体を動かしていますか?

ママをはじめ、  
家族の生活習慣は、  
生まれてくる  
赤ちゃんの成長にも  
影響することがあります。

できることから自分  
のペースで取り組み  
ましょう。

食事を  
ぬいちゃうときが  
あるかも…

## まず取り組みたい! よい生活習慣の三本柱

### 1. 休養(睡眠)

よい眠りで、  
生活リズムと心の疲れをリセット!

睡眠には、脳と身体を休ませ、疲労を回復させてエネルギーをためる役割があります。  
夜更かしを避け、目覚めたら日の光を浴びて体内時計を整えましょう。

### 2. 食事

1日3回の食事は「質」が重要!

食事はバランスよく、適量を食べることが大切です。いろいろな食品を組み合わせ、1日に必要な栄養をとりましょう。

### 3. 運動

今より10分多く体を動かそう  
「+10(プラス・テン)」

身体を動かすために、すぐ出来るのは歩くこと。子どもと一緒に散歩や外遊びをするなど生活の中で積極的に身体を動かすことが大切です。



妊娠中の食生活

バランスの良い  
食生活の  
ポイントはこちら

●「主食」「副菜」「主菜」をそろえることで、栄養バランスはよくなります!  
いろいろな食品を使いましょう



**主食とは…**  
ごはん・麺・パンなどの料理



**副菜とは…**  
野菜・海藻・きのこなどの料理



**主菜とは…**  
肉・魚・豆腐・卵などの料理



朝

昼

●鉄分を含む食品、葉酸を上手に摂取しよう!



**鉄分を多く含む食品**  
小松菜・高野豆腐・ホウレン草・チンゲン菜



**葉酸を多く含む食品**  
オクラ・ブロッコリー・小松菜・アスパラガス・ホウレン草



夕

