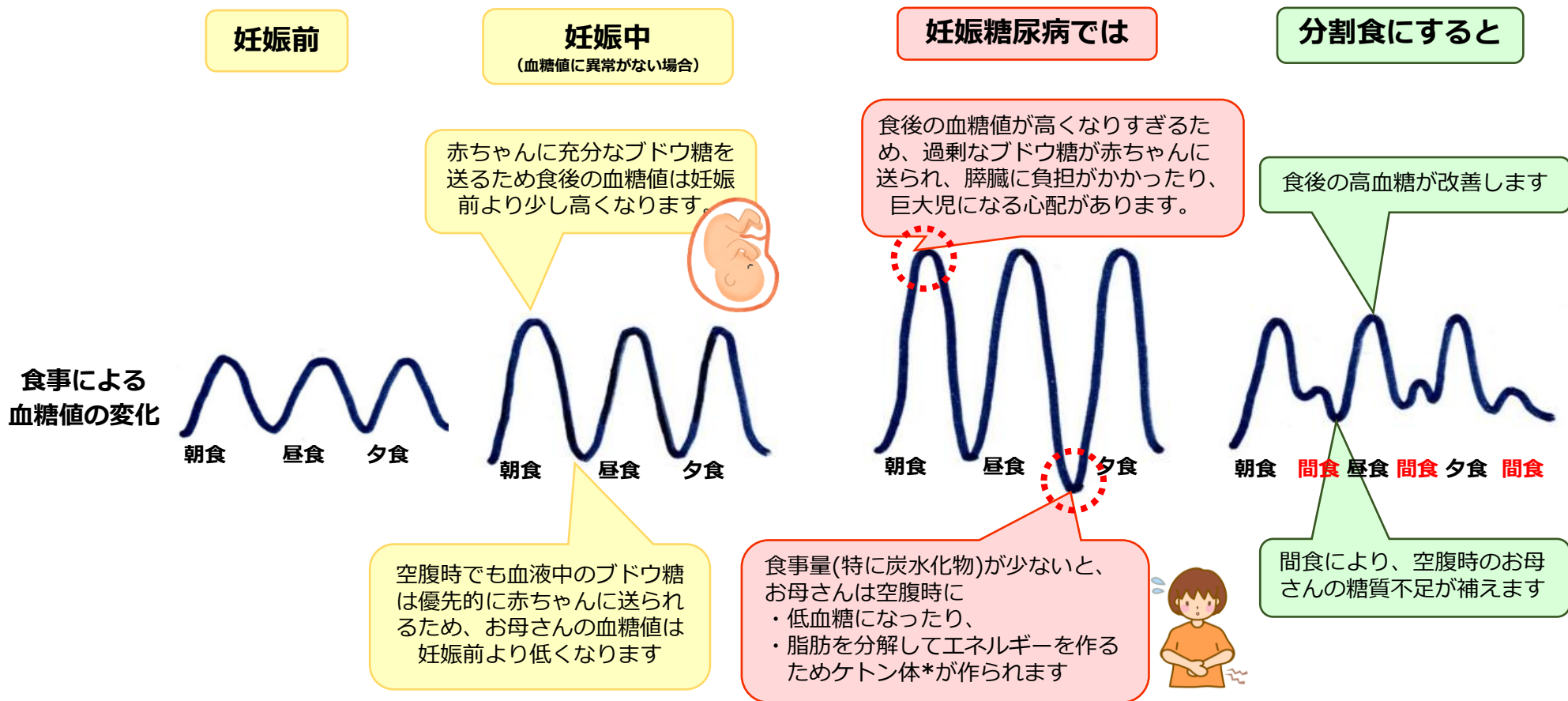


# 分割食はなぜよいの？

分割食はお母さんと赤ちゃんにやさしい食べ方です

妊娠中はお母さんの血液中のブドウ糖が赤ちゃんに送られるため血糖値の変動が大きくなります。特に妊娠糖尿病では食後の血糖値が高くなり周産期のトラブルにつながります。食後の血糖値の上昇に大きく影響する炭水化物（主食）を分割して食べることで血糖変動が穏やかになります。



\*ケトン体は過剰にたまると母体の血液が酸性に傾いたり、児に移行して知能に影響を与える可能性が報告されています (N Engl J Med 1991;325:911-6)