

# 食事から取り組むプレコンセプションケア

## 1日3食食べる習慣を持つ

実は、体内時計は24時間周期ではなく、心身の動きを25時間の周期で刻んでいます。1日3食の食事は、この“ズレ”を調節して、生活リズムを整えるために不可欠です。

1日3食規則正しく食べることで、食べ過ぎを防いだり、血糖値を正常に保つ効果もあります。

また、朝食を食べないと、飢餓状態のまま活動することになり、勉強や仕事にも身が入らなかったり、だるさや貧血の原因になります。



### 取り組むコツ

#### 〈忙しい人〉

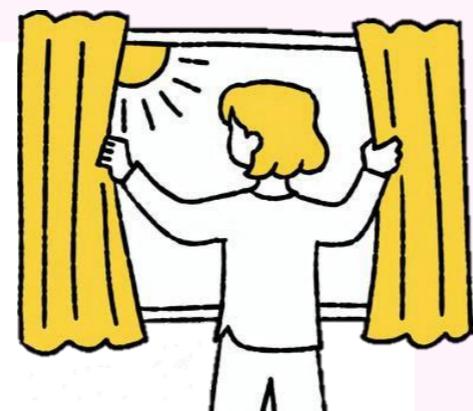
- ・頑張りすぎず、惣菜などもうまく利用する
- ・前日の夜ごはんを残しておく
- ・冷凍ごはんや作り置きを準備しておく

#### 〈習慣がない人〉

- ・スープだけ、ヨーグルトだけ、などから始める
- ・まずは早起き、朝一番に日光に当たることから

#### 〈仕事で食事が遅くなる人〉

- ・夕方くらいに軽食をとり、一度に食べ過ぎないようにする



## 葉酸をしっかり摂る

**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摂ることで、おなかの赤ちゃんの神経管閉鎖障害という先天異常の発生予防につながります。葉酸は、妊娠にかかわらず女性の健康に大切な栄養素なので、妊娠前からしっかり葉酸を摂取しましょう。サプリメントや強化食品の適切な使用も推奨されています。



ブロッコリー



えだまめ



ほうれん草



納豆

など

葉酸を多く含む食材

## 「バランスの良い食事」を心がける

パンやカップラーメンだけで食事を済ませてしまうと、**おなかはふくれていても栄養不足**の状態になります。

特に、栄養不足による若い女性のやせは、貧血・肌荒れ・骨密度や筋力の低下などを引き起こします。月経不順や不妊、低出生体重児の原因になるなど、将来の妊娠・出産にも影響を与えます。

「主食・主菜・副菜」のそろった献立を心がけることで、自然と栄養バランスが整ってきます。

積極的に摂取したい鉄やカルシウムも、「主食・主菜・副菜」を意識すると、摂りやすいですよ。

### 取り組むコツ

#### 〈負担を減らす〉

- ・お皿の数（品数）を増やすのではなく、丼物や麺類にトッピングする
- ・炒め物や汁物に野菜や海藻を加えて一緒に調理する

#### 〈たんぱく質を補う〉

- ・しらす干し、卵、ツナ缶などをプラス
- ・納豆や冷ややっこ、茶わん蒸しなどを1品追加



#### 〈野菜を補う〉

- ・冷凍野菜や乾燥野菜をプラス
- ・加熱してカサを減らす
- ・野菜の惣菜を作り置きしておく

