

妊婦のほとんどが必要な栄養をとれていない？
おなかの赤ちゃんがスクスク&かしこく育つ最新情報&268レシピを詰め込んだ一冊

『妊娠中の食事』

2016年8月31日(水)全国の書店・ネット書店にて発売

株式会社主婦の友社は、8月31日(水)に『妊娠中の食事』(<https://www.amazon.co.jp/dp/4074179938>)を発売いたします。

本書は妊娠中の栄養と食べ方の最新情報、おなかに栄養を届ける安産レシピ、妊娠中によくある食生活の悩みの解決策を詰め込んだ、妊娠中の280日間に役立つ一冊です。

「小さく産んで大きく育てる」時代から
変化している

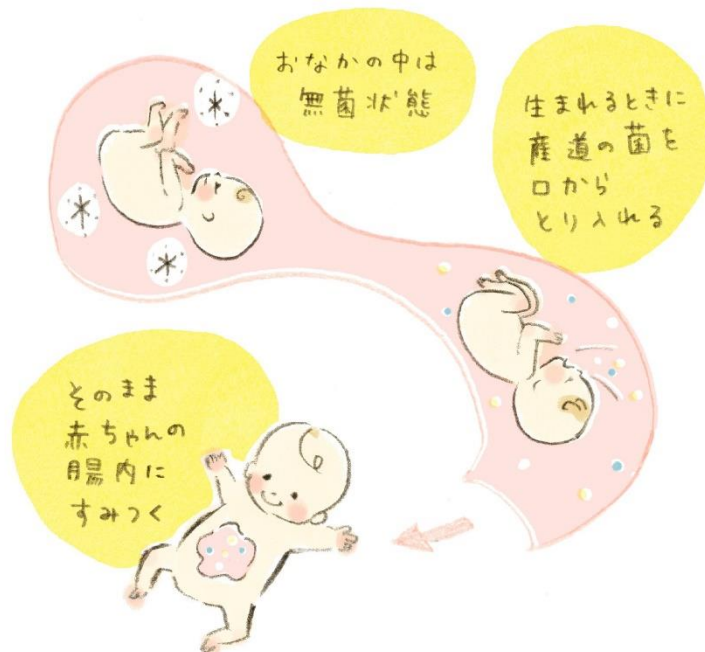
『妊娠中の食事』の最新事情って？

赤ちゃんの骨や体といった発育発達だけでなく、頭のよさもママが食べたものが大きく影響します。少し前まで、日本では「小さく産んで大きく育てる」のが理想だといわれてきました。しかし最近では、「出生体重が少なすぎると将来的に生活習慣病になりやすい」ことが世界各国の研究から報告されるようになり、妊娠時の体格(BMI)によって体重の増加をコントロールするようになっていきます。

※BMIとは、(妊娠前の体重)00.0kg÷(身長)0.00m÷(身長)0.00mから算出される体格指数。WHO(世界保健機関)で発表された、肥満度ををはかるための国際的な指標です。

- ・やせぎみ: BMI18.5未満→妊娠中の適切な体重増加は、+9~12kg
- ・標準: BMI18.5~25未満→妊娠中の適切な体重増加は、+7~12kg
- ・肥満: BMI25以上→妊娠中の適切な体重増加は、およそ+5kg(個別対応)

ママから赤ちゃんへの
最初のプレゼントは腸内細菌



本書では、上記のように、知ると知らないとは意識が激変する妊娠中の食事の最新事情を多数ご紹介しています。また、妊娠中の食事実践できるポイントを分かりやすく解説すると同時に、268レシピを掲載しています。



【書誌情報】

タイトル: 妊娠中の食事

定価: 1,280円+税

発売日: 2016年8月31日(水)

判型・ページ数: B5変・176ページ

ISBN: 978-4-07-417993-0

<https://www.amazon.co.jp/dp/4074179938>

赤ちゃんは産道を通して生まれる時、産道の細菌を口から取り入れることになり、その細菌が腸に達して腸内細菌として初めてすみつくと考えられています。そのため、赤ちゃんの腸内細菌は、ママの腸内細菌とそっくり。つまり、妊娠中の食事でもママの腸内をメンテナンスすることで、赤ちゃんにたくさんの善玉菌をプレゼントできます。

妊婦のほとんどが必要な栄養をとれていない？おなかの赤ちゃんがスクスク&かしこく育つ最新情報&268レシピを詰め込んだ一冊

『妊娠中の食事』2016年8月31日(水)全国の書店・ネット書店にて発売

268

安産レシピ を掲載

▼「パセリピラフ」と「かぶのグリーンクリーム煮」



赤ちゃんの神経器官がつけられる妊娠初期に大切な”葉酸”をチャージできるおすすめ献立。お手軽ピラフ風ごはんは、くるみで栄養をオン。かぶのグリーンクリーム煮は、栄養価の高いかぶの葉までまるごと使った煮こみ料理。

【監修】

細川モモ (ほそかわ もも)

予防医療コンサルタント



アメリカで最先端の栄養学を学び、栄養アドバイザーの資格を習得。医師、栄養士による予防医療チームラプテリ「Luvtelli Tokyo & NewYork」主宰。2014年に三菱地所とともに「まるのうち保健室」を立ち上げ、働く女性の健康と妊娠できる体づくりを支援している。著書に『細川モモの美人食堂』（主婦の友社）など。

宇野薫 (うのかおる)

管理栄養士



女子栄養大学卒。管理栄養士として予防医療に携わる。現在は女子栄養大学大学院にて母子健康の研究を行うかたわら、ラプテリ「Luvtelli Tokyo & NewYork」での妊婦栄養研究や、妊娠・母子健康に関する最新データをもとに栄養カウンセリング教育活動を行っている。

妊娠中に起こるさまざまな悩みにこたえ、妊娠を考え始めた日から出産までの期間を通して、食事のバイブルとしてお使いいただける一冊です。

▼「雑穀スープ」と「鮭とほうれんそうの和風グラタン」



妊娠中の貧血予防に効くおすすめ献立。おなかがじんわりとあたたまる、とろとろ食感でやさしい味わいのスープ。和風グラタンは、長いもで作る簡単ホワイトソースでさっぱり軽い口当たり。

▼「切り干し大根とほたてのかき揚げ」と「鶏手羽とひよこ豆のコンソメ煮」

赤ちゃんの体と脳をつくり、かしこく育てるためのおすすめセット。煮物ではなくかき揚げにした切り干し大根メニュー。コンソメ煮は手軽にプラスできる育脳食材”ひよこ豆”を活用。

