

5 減塩を

心がけましょう



食塩の摂取目標量

- 女性の食塩摂取目標量は

1日6.5g未満です。

〈札幌市女性の現状〉

20～29歳 8.1 g/日

30～39歳 8.0 g/日

40～49歳 9.0 g/日

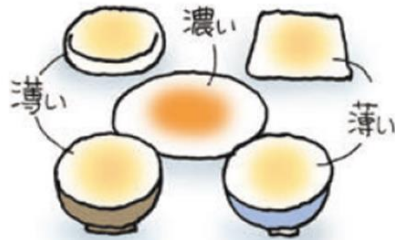
令和4年札幌市健康・栄養調査結果より

どの年代も摂り
過ぎています

★今後の生活習慣病予防のため
にも食塩は控えめにしましょう。

食塩を無理なく減らす方法

- 味にメリハリを



- 調味料は「かける」より「つける」習慣を

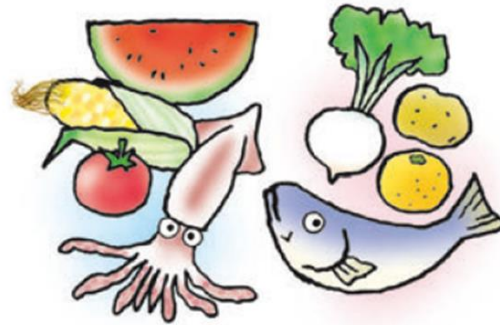


- 塩の代わりに酢・レモン・香味野菜・香辛料を



シソ・生姜・ハーブ・カレー粉・コショウなど

- 旬のものをとり入れましょう



- 漬物は小皿にとって控えめに



- 食塩の多い加工食品は少なめに
(スポーツ飲料は控えめに)

- 適温で食べましょう



- だしをしっかりとりうす味に



- 汁物は具を多くして



- めん類の汁は残しましょう

食品の食塩相当量

● 調味料

食品名	量	食塩相当量
塩	小さじ1	5.9 g
しょうゆ	小さじ1	0.9 g
減塩しょうゆ	小さじ1	0.5 g
ケチャップ	大さじ1	0.6 g
辛みそ	大さじ1	2.2 g
ウスターソース	大さじ1	1.5 g
マヨネーズ	大さじ1	0.2 g



食品の食塩相当量

● 漬物

食品名	量	食塩相当量
梅干し	中1個	1.5 g
きゅうりの漬物	10 g	0.3 g
たくあん	10 g	0.3 g

● 加工食品

食品名	量	食塩相当量
食パン	6枚切り2枚 (120 g)	1.4 g
プロセスチーズ	1枚 (18 g)	0.5 g
ロースハム	1枚 (20 g)	0.5 g
焼ちくわ	5本入り1本あたり (35 g)	0.7 g
塩鮭	1切れ (80 g)	1.4 g

食品の食塩相当量

● 料理1人分

食品名	量	食塩相当量
いなり寿司	3個	2.3 g
しょうゆラーメン	1杯（スープを全て飲む）	8.6 g
しょうゆラーメン	1杯（スープを2/3残す）	4.9 g
カレーライス	1人分	3.3 g
きつねうどん	1杯（つゆを全て飲む）	7.7 g
きつねうどん	1杯（つゆを2/3残す）	4.3 g
みそ汁	1杯（みそ小さじ2）	1.7 g



6 そのほかに 注意・工夫したいこと



食事の回数を増やして

つわりの時期や、妊娠後半の胃が圧迫される時期は一度にたくさん食べることができませんので、食事の回数を増やして、1日の必要量を分けて食べるようにしましょう。



3食でとりきれない分は軽食で



便秘に気を付けて

食物繊維の
多い食品をとる



整腸作用のある
乳酸菌食品をとる



水分を
十分にとる



朝食をとる



規則正しい
排便習慣をつける



適度に
運動する



葉酸をとりましょう

妊娠を計画している方、妊娠の可能性のある方、妊娠初期の方は神経管閉鎖障害発症リスクの軽減のために葉酸を積極的にとりましょう。

葉酸は緑黄色野菜をはじめ、豆類・果物などに多く含まれています。この他、栄養機能食品やサプリメント※もあります。



※サプリメントは、医師・薬剤師・栄養士に相談の上、使用しましょう。

妊娠初期には ビタミンAのとり過ぎを避けて

ビタミンAは胎児の成長にとって重要な栄養素ですが、過剰摂取により先天奇形が増加することが報告されています。妊娠を計画している方、妊娠3か月以内の方は、レバーなどビタミンAの多い食品、栄養補助食品、サプリメント※などの大量摂取は避けましょう。なお、植物性のビタミンA(β-カロテン)のとり過ぎによる障がいはいはみられないといわれています。



※サプリメントは、医師・薬剤師・栄養士に相談の上、使用しましょう。

魚介類は、食べる種類と量を 確認しながらバランスよく

お魚はからだに良いもので、
バランスの良い食事には欠かせないものです。
でも妊娠中は食べ方にちょっと注意が必要です。

＜表面＞



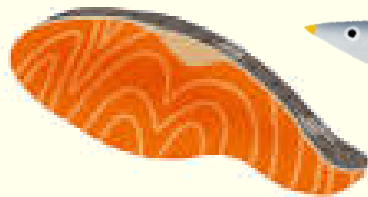
厚生労働省 パンフレット

「これからママになるあなたへ
～お魚について知っておいて
ほしいこと」

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/100601-1.pdf>

特に食べ方に注意が 必要ではない魚

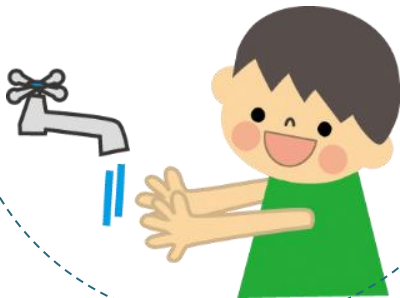
キハダ ビンナガ メジマグロ ツナ缶
サケ アジ サバ イワシ サンマ タイ
ブリ カツオなど



妊娠中の食中毒予防について

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。
また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。
これらの多くは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品を食べることによっておこります。
日頃から食品を十分に洗浄し加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。

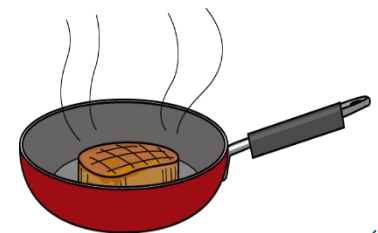
うがい・手洗い



食材は
よく洗って



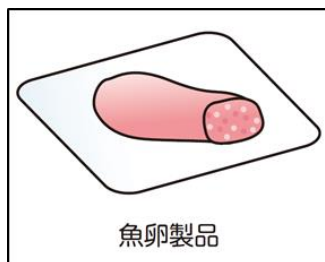
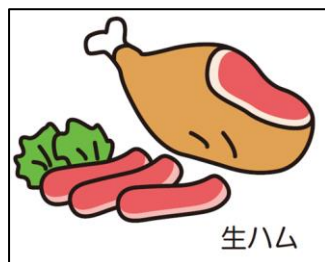
食材は
よく加熱して



妊娠中に避けた方が 良い食べ物があります

< リステリア食中毒に注意 >

「リステリア菌」食中毒を防ぐため、次の食べ物は避けましょう



※加熱調理（75℃ 1分以上）すれば食べても問題ありません。

※プロセスチーズは加熱加工されているので食べても問題ありません。

これからママになるあなたへ
食べ物について知っておいてほしいこと

妊娠中に注意が必要な食中毒菌があります。
妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすいです。赤ちゃんに食中毒が心配とあります。リステリア菌は、免疫発現前に感染する食中毒菌で、発熱に強く、冷蔵庫でも増殖します。

妊娠中に避けた方が良い食べ物があります。
(リステリア菌に感染しやすいもの)

ナチュラルチーズ (加熱殺菌していないもの)
肉や魚のパテ
生ハム
スモークサーモン

冷蔵庫を過信せず、食べる前に十分加熱しましょう。
60℃以上で10分以上加熱すれば、ほとんどの食中毒菌は死滅しますが、リステリア菌は加熱に強く生き残ります。冷蔵庫の食品は、期限内に使い切るよう心がけましょう。

体調管理のため、食中毒予防を心がけましょう。
マニキュア
家庭でできる食中毒予防の6つのポイント
http://www.ahj.go.jp/notice/003/003_1.html

厚生労働省

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入
産地表示を確認し、新鮮な食品を選びましょう。
肉類は生肉と調理済みとで区別して保存しましょう。

point 2 冷蔵・冷凍の保存
購入した食品は、できるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-18℃以下に設定しましょう。

point 3 下準備
調理する食品は、調理前に流水でよく洗いましょう。
調理器具は、調理前後に流水でよく洗いましょう。
調理後は、調理器具を流水でよく洗いましょう。

point 4 調理
加熱が必要な食品は、中心まで十分に加熱しましょう。
加熱時間は、食品の種類や分量によって異なります。
加熱中は、食品の表面を清潔に保ちましょう。

point 5 食事
調理した食品は、できるだけ早く食べましょう。
調理した食品は、室温で長時間放置しないでください。
調理した食品は、室温で長時間放置しないでください。

point 6 残った食品
調理した食品は、室温で長時間放置しないでください。
調理した食品は、室温で長時間放置しないでください。

食中毒の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

厚生労働省 パンフレット
「これからママになるあなたへ
～食べ物について知っておいてほしいこと」

妊娠と食事についての詳しい情報

●厚生労働省ホームページ「妊娠中、育児中のご自身の食事や赤ちゃんに関する情報提供」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/01_00004.html

●国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所「妊娠中のサプリメントの利用について」

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/contents/detail1550.html>



おしまい



食事について、お住まいの区の
保健センター管理栄養士に相談できます

相談先	電話番号
中央保健センター	205-3352
北保健センター	757-1181
東保健センター	711-3211
白石保健センター	862-1881
厚別保健センター	895-1881
豊平保健センター	822-2472
清田保健センター	889-2049
南保健センター	581-5211
西保健センター	621-4241
手稲保健センター	681-1211