



つわり

人によって症状は様々です。お腹が空くと症状があらわれる事が多く、逆に食べないとムカムカしてまた吐きそうになったりします。症状の程度も人によって軽症から重症まで様々ですが、一過性のものなので乗り越える努力も必要になります。食べられないからと言って食べないと、母子ともに栄養不足になってしまいます。頑張って乗り越えましょう！！



つわりの時の食事のポイント

- ・ **水分補給はしっかり。**
水分不足は脱水や便秘の原因にもなります。
ただし糖分の多い清涼飲料水や果物ジュースなどのとりすぎには注意してください。
- ・ **食べれるものを探しましょう。**
レモン果汁などの酸味を使ったり、冷やす、スープにする等。調理や味付けの工夫をしましょう。
- ・ **1回量は減らし、食事回数を増やす。**
食べられるときに、食べられるだけ。つわりの状態と相談しながら上手く食事をとりましょう。
- ・ **調理は頑張りすぎず、簡単に。**
市販のお惣菜や、カット野菜などを上手に利用しましょう。調理は簡単に済ませて体の負担を減らしながら、食事バランスを整えましょう。



食事の注意点

○食事が影響する主な異常○
妊娠高血圧、妊娠糖尿病、貧血

気持ち悪くて、クッキーや果物しか食べられない…
といった妊婦さんも実際少なくありません。
無理せず、できる範囲で意識してみてください。



摂りすぎて欲しくないもの

- ・ **糖分**（お菓子、果物、ジュース等）
- ・ **塩分**（味の濃い食べ物、汁もの等）

糖分が少な目の果物

いちご、グレープフルーツ、ぶたん、レモンなど

ちょっと工夫してみよう

●普通のクッキーは…

⇒栄養サポート機能のあるクッキー

●ジュースは…

⇒色々な栄養の入ったゼリーやジュース、
糖分をおさえたジュース、野菜ジュースに

●味の濃いものが食べたいときは…

⇒野菜も一緒にたくさんとれるメニューを！
例：お好み焼きに、野菜をたっぷり入れる
例：野菜ラーメンを注文する、など



つわりが落ち着いてきたら

「食べやすいもの優先」から

「バランス、栄養優先」の食事に移行しましょう！



主食＋主菜＋副菜

＋乳製品、果物

主食：ごはん、パン、麺類など
主菜：肉、魚、卵、大豆製品
副菜：野菜、キノコ類、海藻類

目標は1食で最低「**主食、主菜、副菜**」の3つのグループの料理がある食事。
さらに果物や乳製品も食べるようにするとよりバランスが良くなります。

難しい場合は1日の間で各グループを食べられるようにするなど、できる範囲で意識することから始めてみましょう。

