

ます。

両者に共通しているのは、タンパク質、そして鉄分の不足です。子どもだけでなく、母親にも血液検査を実施すると、この2つが欠乏しているケースが多いそうです。そこで藤川院長は「糖質を制限し、高タンパク食に変え、欠乏している栄養素をサプリメントなどでしっかり補うことで、子どもの症状や母親の健康状態だけでなく、両者の精神面も改善される」と訴えます。

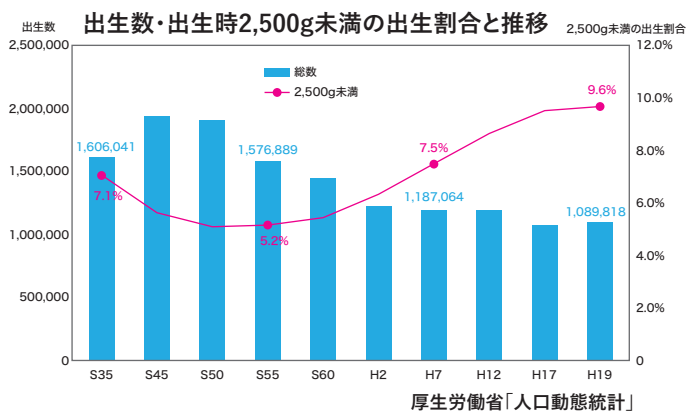
日本で妊産婦の死亡原因で最も多いのが「自殺」であり、その原因のほとんどが「うつ病」であると言われています。

国立成育医療研究センターの調査報告によると、産褥期に貧血があった場合、貧血がない女性と比べると産後うつを発症するリスクが約6倍も増えるとしています。

妊娠中は多くの血液を赤ちゃんに送るために血液の量が増えます。その血液を増やすために必要な栄養素が「鉄分」です。妊娠中に貧血があると十分な栄養を赤ちゃんに与える事が出来ないことから、お

母さんの健康状態を維持するには何より鉄分が必要です。

特に妊娠後期になると鉄分の必要量は増えるため、貧血にならないように鉄分が多く含まれる食事や、サプリメントなどから補充することが大切です。鉄分はお母さんだけではなく、赤ちゃんの脳の発達にも欠かせない栄養素であり、産後ママの「産後うつ」の発症リスクを抑える栄養素ともいわれています。妊娠後はつわりなどで食べられ



なくなるケースもあるため、妊娠前から貧血対策をすることは、赤ちゃんはもちろんママの心身の健康を守ることに繋がります。まずは今の食生活を見直してみましよう。

精製された糖質の摂取が多く、肉や魚、卵や豆類などのタンパク質や野菜が不足している方は鉄欠乏の可能性が高まります。

また、幼児期は男児の方が鉄欠乏になりやすく、それが原因で落ち着がない、奇声を上げるなど精神的に不安定な症状が出る事があります。身体が大きかったり、運動量の多い子はその分エネルギーの消費が激しく、鉄分を消費しやすい傾向にあります。

ADHDなどの症状は鉄欠乏の症状にも似ているので、まずは砂糖などの糖質の摂取を制限し、鉄分を強化した食事やおやつに切り替えるなどの対策を取ることをお勧めします。

ポタニック・ラボラトリーでは、栄養相談も承っておりますのでお気軽にお問い合わせください。



Facebookで検索
[アラフォー妊活Labo]



Instagramで検索
[@around40.ninkatsulabo]



LINE公式アカウント
QRコードを読み取り
お友達登録してください



妊活サポートコミュニティ アラフォー妊活Laboメンバー数170名を超えました!

昨年9月半に立ち上げた「アラフォー妊活Labo」のメンバー数が175名になりました。このコミュニティでは、FacebookとInstagramにて毎週水曜日の朝8時半から約30分間、健康な妊娠をするために必要な「授かるカラダ創り」についてLIVE配信を行なっています。2021年は実践的な体質改善プログラムをはじめ、妊娠前から産後までトータルでサポート出来る体制を整えて参ります。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。(橋谷圭伊子)