

妊娠中の飲酒はやめましょう！

～すすめよう！健幸こばやし 21（第三次）妊娠編～

妊娠中の飲酒が及ぼすリスク

妊婦へのリスク

- ！ 早産・流産
- ！ 分娩異常



胎児へのリスク

- ！ 発達障害
- ！ 胎児性アルコール症候群

飲酒しないために・・・

妊娠期間は疲れやストレスがたまりやすいため、散歩や読書などの趣味に没頭することでストレス緩和につながります。また、夫が妻の思いに寄り添い、気づかうことで妻のメンタルヘルスが良好になることが期待されます。



妊 娠中は飲酒しないようにしましょう。妊娠中にお酒を飲むと胎盤を通り赤ちゃんに届きます。赤ちゃんはアルコールを分解できないため、脳や体の発達に影響することがあります。

特に胎児性アルコール症候群（FAS）は、成長の遅れや学習の発達の遅れ、顔の特徴に影響がでることがあります。

世界保健機構や、日本産婦人科学会でも「妊娠中の飲酒ゼロ」が推奨されています。

ます。「少しなら大丈夫」と考えがちですが、科学的根拠はありません。妊娠中はお酒を飲まないことが一番安全です。無理なく控える工夫として、ノンアルコール飲料や炭酸水に置き換える、外食時には「体調管理のため」と伝えるなどがあります。家族やパートナーと協力して飲まない環境を整えることも大切です。

赤ちゃんの顔を思い浮かべながら、前向きに飲まない生活を楽しみましょう。

ベジ活！

適塩を知っていますか？

～すすめよう！健幸こばやし 21（第三次）食生活編～

問=健康推進課 Tel 23-0323

宮崎県民の平均摂取量

県民の塩分摂取量は、目標量の約 1.5 倍も摂取しています。カリウムを多く含む野菜（ほうれん草やブロッコリーなど）を食べて適塩を心がけましょう！

	現状	-4.2g	目標
男性	11.7g		7.5g
		-2.9g	
女性	9.4g		6.5g

challenge

ご家庭のみそ汁の塩分濃度を計ってみませんか？



保健センターで測定器を貸し出しています！希望者は事前に健康推進課に問い合わせください。

野菜をたくさん食べて

塩分の取り過ぎを防ぐ

適塩とは適正量の塩分摂取につなげるための取り組みのことです。現在、宮崎県民は目標の摂取量より多量に塩分を摂取しています。

その適塩に有効なのがベジ活です。野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排出してくれます。カリウムは水溶性であるため、生野菜または、スープなどにして煮汁ごと取るのがポイントです。（腎臓病などでカリウム制限のある人は主治医の指示に従ってください。）

また、汁物は具材を多く入

れて汁の量を減らすことで、塩分量を抑えることができます。

県民健康・栄養調査によると、働く世代は塩、ソースやコンソメなどの調味料、肉加工品から、高齢世代はしょうゆ、みそ、漬物から取る塩分が多いようです。

食卓では、まず食べてみて味を確認してから、必要な時に調味料を使用しましょう。また、ソースやしょうゆは、「かける」より小皿に入れて「つける」と食塩摂取量を減らすことができます。