



# しあわせおっぱい通信



岐阜県総合医療センター 栄養部 (Vol.143) 2022年 冬号



表1：授乳中の栄養付加量  
食事摂取基準2020年版参照

今回のテーマは母乳育児と食事についてです。  
授乳中の食事について簡単ではありますが紹介したいと思います。



エネルギー	+350kcal	
栄養素	推定平均 必要量	推奨量
蛋白質	+15g	+20g
ビタミンA	+300µgRAE	+450µgRAE
ビタミンB1	+0.2mg	+0.2mg
ビタミンB2	+0.5mg	+0.6mg
ナイアシン	+3mgNE	+3mgNE
ビタミンB6	+0.3mg	+0.3mg
ビタミンB12	+0.7µg	+0.8µg
葉酸	+80µg	+100µg
ビタミンC	+40mg	+45mg
鉄	+2.0mg	+2.5mg
亜鉛	+3mg	+4mg
銅	+0.5mg	+0.6mg
ヨウ素	+100µg	+140µg
セレン	+15µg	+20µg
モリブデン	+3µg	+3µg

## 産後の食事で気を付けることは??

授乳で**500kcal**程、エネルギーを消費するともいわれています。そのため産後の体重減少にもつながると言われています。また、母乳から様々な栄養素が出ていくため、左の表1に示したように各栄養に付加量が示されています。産後もバランスのよい食事が重要であることがわかるかと思えます。また子どものアレルギー予防のために特定の食品を極端に避けたりする必要もありません。

## 母乳にいい食べ物は??

脂肪の多い食品や餅などが原因ではおっぱいが詰まるという説がありますが、エビデンスはありません。乳腺炎はお母さんの体調や飲ませ方、授乳の間隔やストレスに関係すると言われてしています。右のイラストのように主食・主菜・副菜とバランスのよい食事とがおすすめです。また産後約2か月ほどはお母さんの体調回復のためにも十分な栄養が大切です。



## カフェインとアルコールはとってもいいの??

妊娠中は禁酒が原則のアルコールですが、授乳中も引き続き注意が必要です。授乳中は母乳分泌量の低下や授乳期間を短縮させるとも言われています。精神的ストレスに繋がるなど、どうしても摂取したいときは医師や助産師、管理栄養士に相談しましょう。



また摂取したカフェインも母乳に移行するとも言われています。赤ちゃんが母乳を介して摂取すると、肝臓や腎機能が未発達のため代謝・排泄する力も弱く、量が多くなれば興奮状態など多少の影響があるとも言われています。コーヒーなら1~2杯ほどは影響がないと言われてはいますが、そのほかにもカフェインが含まれる飲料(緑茶・紅茶・エナジードリンク)の摂りすぎには注意が必要です。

当院産科病棟には担当管理栄養士がいます。  
食事の事で不安・心配なことがあれば気軽に相談してください。

