



109ページ 1 **低出生体重児と生活習慣病**

1 低出生体重児と生活習慣病

赤ちゃんの健康や成長を左右する重要なポイントです。低出生体重児とは、出生時に体重が2500g未満の赤ちゃんを指します。低出生体重児は、将来高血圧や糖尿病などの生活習慣病に罹患する確率が非常に高いことが知られています。日本では、毎年出生約10万人の赤ちゃんが低出生体重児で生まれます。

2 どうして低出生体重児になるの？

妊婦さんが妊娠中に適切な栄養を摂れず、胎児の成長が十分に進まずに生まれることが原因です。また、妊婦さんが妊娠前から栄養不足の状態にある場合、赤ちゃんの成長が十分に進まずに生まれることがあります。

3 赤ちゃんが低出生体重児にならないためには？

妊婦さんが妊娠中に適切な栄養を摂ることが大切です。妊娠前から適切な栄養を摂り、妊娠中に適切な栄養を摂ることが大切です。また、妊婦さんが妊娠前から栄養不足の状態にある場合は、医師の指導のもとで栄養を摂ることが大切です。

4 つわり中にさっぱりお食事

つわり中は食欲不振や嘔吐、下痢などの症状が現れることがあります。無理に食べる必要はありません。少量ずつ、好きなものを食べるようにしましょう。

5 妊婦さんの症状別解消

妊婦さんの症状は、適切な栄養を摂ることで解消することができます。医師の指導のもとで適切な栄養を摂ることが大切です。

6 先生が教える栄養別お食事

妊婦さんが妊娠中に適切な栄養を摂ることが大切です。先生が教える栄養別お食事によって、適切な栄養を摂ることができます。

7 妊婦さんの食事Q&A

妊婦さんの食事に関する疑問や不安を解消するためのQ&Aです。医師の指導のもとで適切な栄養を摂ることが大切です。

8 貧血

貧血は、鉄分不足によって起こります。鉄分不足は、赤ちゃんの成長や健康に悪影響を及ぼす可能性があります。鉄分豊富な食品を摂ることが大切です。

9 肉と野菜の味しやみ

肉と野菜の味しやみは、鉄分豊富な食品です。鉄分豊富な食品を摂ることが大切です。

10 高血圧のリスクを減らす

高血圧のリスクを減らすためには、適切な栄養を摂ることが大切です。医師の指導のもとで適切な栄養を摂ることが大切です。

11 赤ちゃんの成長を促す

赤ちゃんの成長を促すためには、適切な栄養を摂ることが大切です。医師の指導のもとで適切な栄養を摂ることが大切です。

12 妊婦さんの健康を維持する

妊婦さんの健康を維持するためには、適切な栄養を摂ることが大切です。医師の指導のもとで適切な栄養を摂ることが大切です。