

妊娠がわかったら！ 小冊子無料プレゼントのお知らせ!!

妊娠中の健康管理にお役立てください

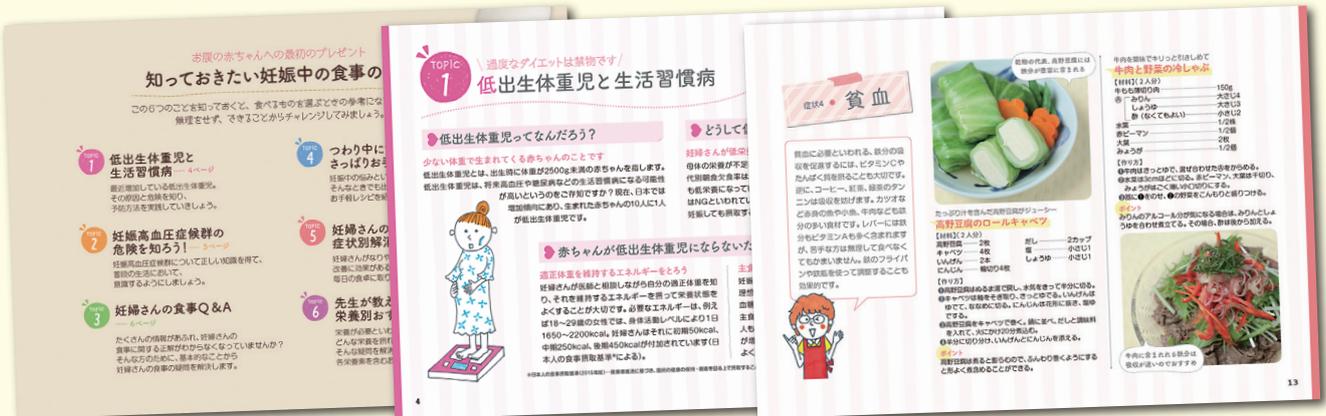
プレママの食事

発行/株式会社 赤ちゃん和妈妈社

監修/岡本正子(管理栄養士・国際薬膳師)

A5判 16ページ

ママの偏食や朝食抜き、過剰なダイエットは、妊娠高血圧症候群や貧血、感染症などのリスクが高まるだけでなく、赤ちゃんに将来、生活習慣病を誘引する“子宮内低栄養”の原因にもなります。妊娠中の食事の大切さを、理論だけでなく、ママからのQ&A、バランスのとれた献立例とそのレシピなどで具体的に紹介します。



妊娠中の栄養管理に
必要な情報を網羅!

赤ちゃんの
将来のために!

管理栄養士による
レシピを多数紹介!

妊娠中の食生活は胎児に大きく影響します。
妊娠が分かっただけで「プレママの食事」で健康管理を!!



保健事業の一環として、妊娠されている被保険者及び被扶養者を対象に、妊娠中の食事の大切さを知っていただくため、「株赤ちゃん和妈妈社」提供による無料小冊子「プレママの食事」を配付しております。ご希望の方は、所定の申込書に記入の上、当健康保険組合までFAXまたは郵送にてお申し込みください。申込書は、当組合へお申し出いただくか、もしくはホームページからもダウンロードできます。