

妊娠したら保存！

妊娠時期で変わる？

必要な栄養素

#妊娠初期

タグ:保存

ターゲット:妊娠期

ビジュアル:

妊婦さんを想起させるビジュアルで、お腹に手を添え優しい表情

胸からお腹中心の構図で妊娠と栄養を連想させる

服装は白やベージュ系ワンピースで清潔感と柔らかさを表現

参考デザイン:F012-1



妊娠中は「葉酸をとればいい」
と思いませんか？

気づいている表情の
女性のイラスト

実は、妊娠初期・中期・後期で
必要な栄養素も摂取量も変わります。

swipe>

ビジュアル：
思い込みに対して切り込むような気づきを与える

参考文献...

タイミングを合わせても、
なかなか授からない



焦りと不安を抱えて、
初めてクリニックに行く決意をした方へ。
行く前にやっておいてよかったことを
ご紹介します！

SWIPE ▶▶▶

妊娠初期(～ 15週ごろ)
つわりで食べられない時期こそ
葉酸と鉄を逃さないで

葉酸:480 μ g

ほうれ
ん草

アスパ
ラ

ブロッ
コリー

鉄:8.5mg

赤身
肉

卵

牡蠣

1日あたりの摂取量目安

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

カウンセ
ラー・専門
家風イラス
ト

妊娠初期は赤ちゃんの神経管がつくられる大事な時期。
葉酸は妊娠前から欠かせない栄養素で、鉄も不足しやすくなります。
つわりで食べられなくても、サプリを活用して安心を得ることも大切です。

1日あたりの摂取量目安

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

ビジュアル:

葉酸を多く含む食材が並ぶスーパーなど

参考資料:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/k/enkou_iryuu/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html

参考デザイン:F004-2



赤ちゃんが来たときのことを想像して
ワクワクできた



つわりで全然動けなくて、妊娠してからの
準備じゃ間に合わないところだった



不安や焦りの多い妊娠中こそ、環境を整えるこ
とが心の安定につながるため、環境や視点を更
えてみるのをおすすめです。時間に余裕がある
タイミングで早めに整えておけると安心ですね。

妊娠中期(16~27週)
食欲が戻った中期は
鉄とカルシウム不足に注意

鉄:21.0mg

赤身
肉

卵

牡蠣

カルシウム:650mg

豆腐

ヨー
グル
ト

チー
ズ

1日あたりの摂取量目安

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

カウンセ
ラー・専門
家風イラス
ト

この時期は血液量が急増し、鉄分の必要量が一気に増えます。
同時に赤ちゃんの骨や歯が発達するため、カルシウムやビタミンDも意識を。
食欲が戻って体重増加が気になっても、バランスの良い食事がポイントです。

1日あたりの摂取量目安

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

ビジュアル:
冷蔵庫を開ける女性

参考資料:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/k/enkou_iryuu/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html

参考デザイン:F004-2



赤ちゃんが来たときのことを想像して
ワクワクできた



つわりで全然動けなくて、妊娠してからの
準備じゃ間に合わないところだった



不安や焦りの多い妊娠中こそ、環境を整えこ
しがらの安心につながるため、環境や視点を整
えてみるのはおすすめです。時間に余裕がある
タイミングで早めを整えておけると安心ですね。

妊娠後期(28週～出産)
出産に向けて体をつくる時期。
鉄とタンパク質を補給

鉄:21.0mg



タンパク質:75g



カウンセ
ラー・専門
家風イラス
ト

妊娠後期は赤ちゃんの成長が加速し、出産に備えて**血液量や筋肉量が増える時期**です。
鉄に加えて、タンパク質はその基盤となる栄養素で、不足すると貧血や体力低下につながることもあります。

1日あたりの摂取量目安

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

ビジュアル:

タンパク質を多く含む食材が並ぶ食卓と人物

参考資料:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/k/enkou_iryuu/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html

参考デザイン:F004-2



赤ちゃんが来たときのことを想像して
ワクワクできた

つわりで全然動けなくて、妊娠してからの
準備じゃ間に合わないところだった



不安や焦りの多い妊娠中こそ、環境を整えるこ
とが心の安定につながるため、環境や視点を更
えてみるのをおすすめです。時間に余裕がある
タイミングで早めに整えておけると安心ですね。

まとめ
妊娠期ごとに変わる栄養素を知って
迷わない妊娠ライフを

時期	鉄	葉酸	カルシウム	タンパク質	エネルギー
初期	8.5mg	480μg	650mg	50g	2,050kcal
中期	21.5mg	480μg	650mg	55g	2,250kcal
後期	21.5mg	480μg	650mg	75g	2,450kcal

カウンセラー・専門家風イラスト

妊娠期は段階ごとに必要な栄養素が変わります。
不足しやすい栄養素は食事＋サプリで補い、安心して出産に向かいましょう。

サプリ

1日あたりの摂取量目安
出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

ビジュアル：
各時期に必要な量の変動するのを表で見せる

参考資料：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html

参考デザイン：F004-2





赤ちゃんが来たときのことを想像して
ワクワクできた

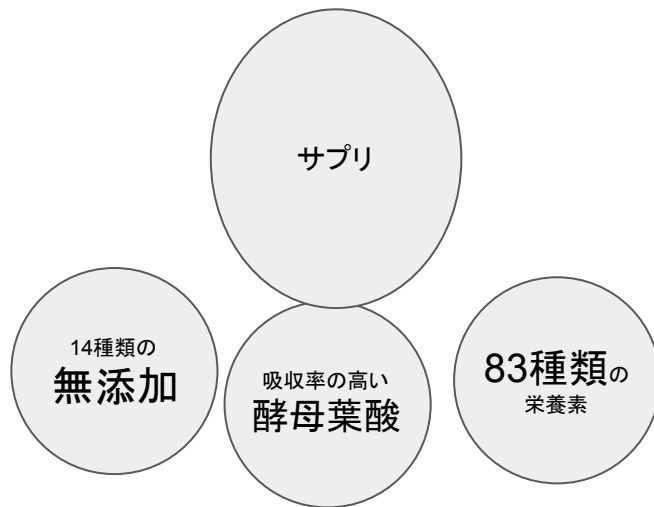


つわりで全然動けなくて、妊娠してからの
準備じゃ間に合わないところだった



不安や焦りの多い妊娠中こそ、環境を整えること
が心の安定につながるため、環境や視点を整
えてみるのをおすすめです。時間に余裕がある
タイミングで早めに整えておけると安心ですね。

食生活を完璧に整えるのは難しい。
そんな「いま」に
サプリ名という選択肢



不足しがちな栄養を補うために、
社名は徹底的に成分にこだわりました

ビジュアル:

・開発の物語→ブランドへの好感

参考デザイン:F032-4

フィード構成 F038-8 ※F003-6そのまま

F047 レシピ	F046 信頼 リール	F045 共感
F044 保存	F043 信頼 漫画	F042 共感
F041 レシピ	F040 信頼	F039 共感
F038 保存	F037 信頼	F036 共感b
F035 レシピ	F031 共感b	漫画