

これからママになるあなたへ



順調な妊娠経過や赤ちゃんの成長を支える
ために、出産や産後の回復のために、
毎日の食事を大切にしましょう♪



枚方市 子ども未来部
まるっとこどもセンター

妊娠中は望ましい体重増加を心がけましょう

体重の増え方は順調ですか？体重が増えるのは、赤ちゃんの体の分、赤ちゃんを守り育てる胎盤や羊水の分、そして出産に備えるお母さんの体力を維持する分が増えるからで太ることとは違います。望ましい体重増加は、妊娠前の体型によって異なります。

① 妊娠前のBMI（体格区分）を知っていますか？

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

例) 身長 154cm、体重 51.5kg の人のBMIは？

$$51.5 \text{ (kg)} \div 1.54 \text{ (m)} \div 1.54 \text{ (m)} = 21.7 \text{ (体格区分は「ふつう」)}$$

BMI	体格区分
18.5 未満	低体重（やせ）
18.5 以上 25.0 未満	ふつう
25.0 以上	肥満

② 体格区分別 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

体格区分（非妊娠時）	推奨体重増加
低体重（やせ）：BMI 未満	9～12kg
ふつう：BMI 18.5 以上 25.0 未満	7～12kg ※1
肥満：BMI 25.0 以上	個別対応 ※2

※1 体格区分がふつうの場合、BMIが「低体重（やせ）」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲が望ましい。

※2 BMIが25.0をやや超える場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、他のリスクなどの考慮も必要なことから、医師の指示に従う。

③ 体格区分別 妊娠中期から後期（※3）における1週間あたりの推奨体重増加量

体格区分（非妊娠時）	1週間あたりの推奨体重増加量
低体重（やせ）：BMI 18.5 未満	0.3～0.5kg/週
ふつう：BMI 18.5 以上 25.0 未満	0.3～0.5kg/週
肥満：BMI 25.0 以上	個別対応

※3 初期は14週未満、中期は14週～28週未満、後期は28週以降を示す。

体重増加が多すぎても少なすぎてもリスクがあります

○妊娠中に体重が増えすぎると…

妊娠高血圧症候群・分娩時の出血多量・巨大児など

○妊娠中の体重増加が少なすぎると…

早産・貧血・低出生体重児など



よい食生活は安産へのパスポート

順調な妊娠経過や赤ちゃんの成長をささえるために、また出産や産後の回復のために、バランスのよい食生活を心がけましょう。

妊産婦のための食生活指針（厚生労働省）

- 妊娠前から、健康なからだづくりを
- 「主食」を中心に。エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- 牛乳・乳製品等の多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます

① 1日の栄養素の摂取目安

非妊婦・妊婦・授乳婦の食事摂取基準（一部）

	非妊婦 (18~29歳)	非妊婦 (30~49歳)	付加量			
			妊婦			授乳期
			初期	中期	後期	
エネルギー kcal	1950	2000	50	250	450	350
たんぱく質 g	50	50	0	5	25	20
カルシウム mg	650	650	0	0	0	0
鉄 mg	(月経なし) 6.5 ※1	(月経なし) 6.5 ※2	2.5 ※3	9.5 ※3	9.5 ※3	2.5
葉酸 μg	240	240	240	240	240	100

(日本人の食事摂取基準2020年版より)

※1 月経ありの18~29歳の鉄は10.5mg

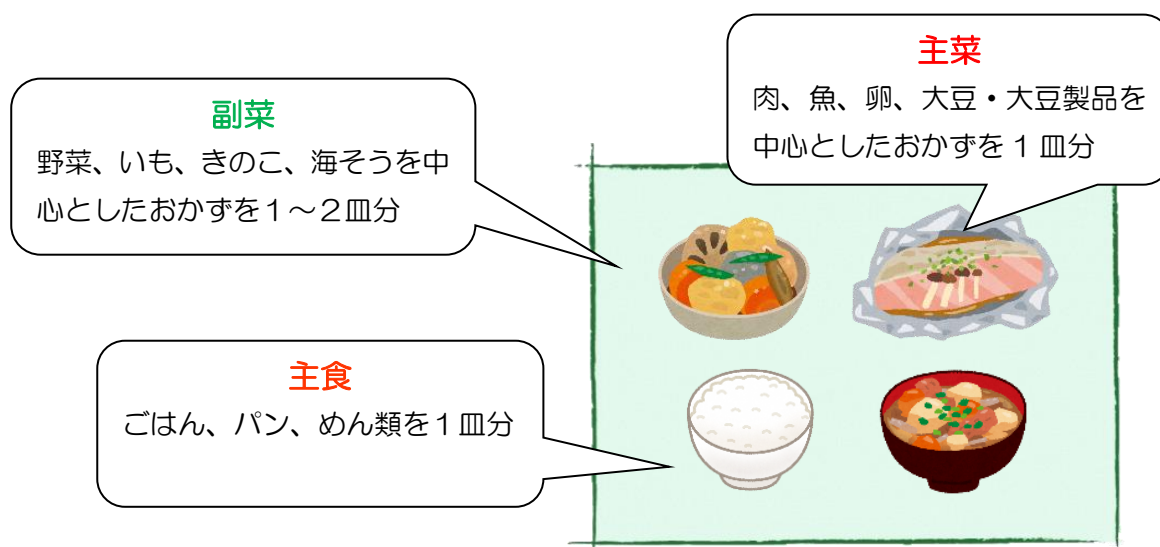
※2 月経ありの30~49歳の鉄は10.5mg

※3 妊婦・授乳婦の付加量は、月経なしの非妊婦の値に対して付加します。

② なにをどう食べるとよいかを知りましょう

赤ちゃんのからだはお母さんが食べたものをもとに成長するため、お母さんはバランスのよい食事を取り、規則正しい食生活をおくることがとても大切です。個々の栄養素の摂取だけに留意するのではなく、まずは毎日の食事がバランスのよい食事になっているかを確認しましょう。栄養バランスのよい食事にするコツは、主食、主菜、副菜をそろえることです。毎食、そろえるように心がけましょう。

～毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう～




























～間食の内容を工夫しましょう～

妊娠中の間食は、3食では足りない栄養素やエネルギーを補う意味で大切です。間食というと菓子類を思い浮かべがちですが、牛乳やヨーグルト、果物、おにぎり、いもなどを中心に利用するとよいでしょう。市販の菓子類は一般的にカロリーが高いものが多いため、体重増加が過剰になっている場合には、食べる量に気をつけましょう。



1日にこれだけ食べましょう



		非妊婦	妊婦（中期）	授乳婦	
		2000kcal	2250kcal	2350kcal	
主食	穀類	ごはん 200g × 3杯	200~250g × 3杯 	220~270g × 3杯 	
	魚介類	50g 小1切れ 		70g 1切れ 	
主菜	肉類	50g 薄切り2枚 			
	卵類	40g 小1個 			
	豆類	100g（豆腐の場合） 	または納豆1パック 		
	緑黄色野菜	120g にんじん 小1/4本 	ほうれん草 2株 	ピーマン 1個 	
副菜	その他の野菜	230g 玉ねぎ中 1/4個 	大根 3cm 	きゅうり 1/2本 	キャベツ 1枚 
	きのこ類	各 10g しいたけ1枚 		ひじき小さじ1 	
	海そう類				
	いも類	50g じゃがいも 1/2個 			
	牛乳・乳製品	200ml 牛乳・ヨーグルト合わせて 			
その他	果物	150g りんご 1/4個 	と みかん大 1個 		
	砂糖	10g 大さじ1 		※ジャムやはちみつ等も含む	
	みそ	10g 大さじ 1/2 			
	油脂類	10g 大さじ 1弱 		※バターやマヨネーズ等も含む	

妊娠中の食事づくりのポイント

《鉄をとって、貧血を予防しましょう》

妊娠が進むにつれ、必要となる血液量が増えるため、体内の貯蔵鉄が不足して鉄欠乏性貧血になりやすくなります。出産時の異常出血等の予防のため、また産後の体力回復や母乳分泌のためにも、積極的な鉄摂取が必要です。バランスのよい食事を心がけるとともに、鉄を多く含む食品をとりいれましょう。

【鉄を多く含む食品をとりいれましょう】

鉄の豊富な食品は、赤身肉や赤身の魚、貝類、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、海そう等です。毎日の食事にとりいれましょう。

★鉄を多く含む食品（五訂食品成分表より）

食品名	1回あたりの使用量			100g中の鉄含有量 (mg)
	g	目安量	鉄含有量 (mg)	
牛もも肉（赤身）	50	うす切り2枚	1.4	2.7
まいわし（生）	50	中1匹	0.9	1.8
まぐろ（赤身）	70	刺身5切	0.8	1.1
かつお（なまり）	50	切身小1切	1.9	3.7
かき（貝類）	80	むき身大4個	1.5	1.9
あさり（生）	30	10個	1.1	3.8
木綿豆腐	100	1/4丁	0.9	0.9
納豆	50	1パック	1.7	3.3
枝豆（生）	50	皮付き1カップ	1.4	2.7
卵	50	中1個	0.9	1.8
小松菜	100	中1/3束	2.8	2.8
ほうれん草	100	中5株	2.0	2.0
春菊	100	小1束	1.7	1.7

【鉄の吸収を高める栄養素を組み合わせましょう】

鉄の吸収を高める栄養素は、ビタミンCやたんぱく質等です。ビタミンCは、野菜に多く含まれますので、鉄を多く含む食品と組み合わせるようしましょう。

《カルシウム不足を予防しましょう》

カルシウムは赤ちゃんの発育やお母さんの骨や歯の健康の維持のためにとっても大切な栄養素です。もともと不足しがちな栄養素のため、積極的な摂取が必要です。鉄と同様に、バランスのよい食事を心がけましょう。

【カルシウムを多く含む食品を取り入れましょう】

カルシウムの豊富な食品は、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、骨ごと食べられる魚、食黄色野菜、海そう等です。毎日の食事に取り入れましょう。とくに、牛乳、乳製品は、毎日適量とることを心がけましょう。

★カルシウムを多く含む食品（五訂食品成分表より）

食品名	1回あたりの使用量			100g中の カルシウム含有量 (mg)
	g	目安量	カルシウム含 有量 (mg)	
牛乳	200	200ml	220	110
ヨーグルト	100	1/2カップ	120	120
プロセスチーズ	18	スライス1枚	113	630
脱脂粉乳	20	大さじ4杯	220	1100
木綿豆腐	100	1/4丁	120	120
納豆	50	1パック	45	90
しらす干し	20	大さじ2杯	104	520
ししゃも	40	中2匹	140	350
小松菜	100	中1/3束	170	170
ほうれん草	100	中5株	49	49
ひじき(干)	8	大さじ山盛り1杯	112	1400

【カルシウムの吸収を高める栄養素を組み合わせましょう】

カルシウムの吸収を高める栄養素は、ビタミンDやたんぱく質等です。ビタミンDは、いわし、さば等の魚類やきくらげ、干しいたけ等のきのこ類に多く含まれますので、カルシウムを多く含む食品と組み合わせるようしましょう。また、リンが多すぎると、カルシウムの吸収率が下がります。スナック菓子やインスタント食品、冷凍食品などの加工食品には、リン酸塩として多く含まれているので、注意しましょう。

《妊娠中に大切な栄養素「葉酸」をとりましょう》

葉酸はビタミンB群の1つで、神経系、脳の発達に必須の栄養素であり、赤ちゃんの発育に欠かせないものです。特に妊娠前から妊娠初期にかけて葉酸を摂取することで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害発症リスクが低減するといわれています。葉酸を多く含む食品は、ほうれん草やブロッコリー等の緑黄色野菜や枝豆、納豆や果物です。妊娠中は、食品からの摂取に加えて栄養補助食品も活用しましょう。ただし、とりすぎには気をつけましょう。葉酸は妊娠中だけに限らず、日ごろから多くとるように心がけましょう。

※神経管閉鎖障害とは、脳や脊椎などの中枢神経の源になる神経管の形成不全です。



1日に野菜を350g以上!

そのうち緑黄色野菜は120g以上食べましょう。