

妊産婦の栄養と食生活

望ましい体重増加量について

赤ちゃんが健やかに成長していくためには、バランスのよい食事をとることが大切です。偏食や欠食、無理なダイエットなどを妊娠中も続けると、低出生体重児を出産するリスクが高くなる等、母体と赤ちゃんの健康に影響を及ぼすことがあります。望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。

<あなたのBMIは？>

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

<妊娠中の体重増加は？>

妊娠前の体格	体重増加量指導の目安
低体重（やせ）：BMI18.5未満	12～15kg
ふつう：BMI18.5～25.0未満	10～13kg
肥満（1度）：BMI25.0～30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）：BMI30.0以上	個別対応（上限5kgまでが目安）

バランスのよい食事を心がけましょう

主食 + 主菜 + 副菜 =



=

バランスの取れた食事



- ・「主食」を中心にエネルギーをしっかりと
- ・からだづくりの基礎となる「主菜」は適量をバランスよく
- ・不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
- ・牛乳・乳製品など多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に

★食事のバランスが崩れると空腹感が強くなったり、疲れやすくなったりします。

食べる量やエネルギーを気にするだけでなく食事の内容を考えましょう。

量より質を大切に！！

気をつけたい食品

避けましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・生ハム、スモークサーモン、パテ ・加熱していないナチュラルチーズ ・加熱不十分な肉 ・アルコール飲料 	} しっかりと加熱を
とりすぎ注意	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆イソフラボン（大豆、大豆製品、含有するサプリメントなど） ・【妊娠初期】ビタミンA （レバー、うなぎ、含有するサプリメント、栄養機能食品など） ・カフェイン 	
注意するが 気にしすぎない	<ul style="list-style-type: none"> ・魚（メチル水銀） ※ただし大型魚は食べすぎ注意 <p>ツナ缶、サケ、アジ、ブリ、サバ、イワシ、サンマ、タイ、カツオ、キハダマグロ、メジマグロ、ビンナガなど 特に控える必要はない。</p>	

妊娠高血圧症候群について

妊娠高血圧症候群の予防のために食塩をとり過ぎないようにしましょう。塩やしょうゆなどの調味料だけでなく、加工食品に含まれる食塩も意外と多いので注意が必要です。野菜や果物に多く含まれるカリウムには、ナトリウムを排出する作用があるので、積極的にとりましょう。

○食塩を1日6.5g未満に減らす工夫をしましょう。

<食塩を多く含む食品の食塩相当量>

食品名	目安量	食塩相当量(g)
たらこ	1腹(50g)	2.3
あじの干物(焼き)	1枚(正味70g)	1.4
しらす干し(微乾燥品)	10g(大さじ2)	0.4
のり佃煮	15g(大さじ1)	0.9
かまぼこ	4~5切(50g)	1.3
焼きちくわ	1/2本(20g)	1.1
ロースハム	2枚(40g)	0.9
食パン	6枚切1枚(60g)	0.7
クロワッサン	1個(40g)	0.5
たくあん	3切れ(30g)	1.0
梅干し(調味漬け)	1個(10g)	0.8
即席カップラーメン	1カップ(添付調味料等含む)	6.3

「参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）」

貧血予防について

妊娠中は母体も胎児も著しく鉄の需要が多くなり、ふだんより貧血になりやすくなります。しかし、ほとんどの貧血は食事で予防できます。

- ・ 1日3食、きちんと摂りましょう。
- ・ 栄養バランスを考えて食事をとりましょう。
- ・ 鉄の多い食品を上手に利用しましょう。ただし、特定の食品ばかりに偏らないようにしましょう。

鉄分の多い食品（1回に食べる目安量と鉄含有量）

	食品名	目安量 (g)	鉄 (mg)		食品名	目安量 (g)	鉄 (mg)	
肉類	牛ひき肉	60	1.4	豆製品	豆腐（木綿）	100（1/3丁）	1.5	
	豚モモ肉（赤身）	60	0.5		厚揚げ	50（1/5枚）	1.3	
	鶏モモ肉（皮なし）	90	0.5		納豆	40（1包）	1.3	
	牛レバー	60	2.4		きなこ	7（大きじ1）	0.6	
	豚レバー	60	7.8		野菜類	枝豆	60（さや付110g）	1.6
	鶏レバー	70	6.3			ほうれん草	80（1/4束）	1.6
卵	鶏卵	50（M1個）	0.8	海藻類		小松菜	80（1/4束）	2.2
	魚介類	煮干	10（5尾）			1.8	春菊	80（1/3束）
かつお（生）		60	1.1			切り干し大根	10	0.3
さば（生）		70（1切）	0.8			にら	50（1/2束）	0.4
まぐろ（生）		60（刺身6切分）	1.1		ひじき（乾）（ステンレス釜）	5	0.3	
かき		50（3個）	1.0		他	いりごま	5（小さじ1）	0.5
あさり	30（殻付10個）	1.1	プルーン（乾）	30（3個）		0.3		

「参考：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

* 葉酸をとりましょう

胎児の健全な発育、ママの貧血予防にも、妊娠前から妊娠初期にかけては特に葉酸を摂取することが重要です。

○葉酸が豊富な食品

ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、アスパラガス、キャベツなどの野菜、いちごなどの果物、豆腐、納豆などの豆類など、身近な食品に多く含まれています。

鉄分は吸収されにくいのですが、ビタミンCの多い野菜や果物、葉酸の多い葉野菜、動物性たんぱく質と一緒にとると吸収率がアップします。



カルシウムを上手にとりましょう

カルシウムは骨や歯、ホルモンを形成する大切なミネラルです。日本人の食生活でカルシウムはどの年代でも不足している栄養素です。カルシウムを多く含む食品を上手に組み合わせて、必要とされる量がとれるようにしましょう。

(推奨量 約 650mg/日 妊婦、授乳婦に対する付加はありません)

酢を使って調理をしたり、ビタミンDの多い食品と一緒にとると、カルシウムが吸収されやすくなります。

ビタミンDの多い食品：鮭・さんまなどの魚、乾燥きのこと類、卵黄



カルシウムが多く含まれる食品

	食品名	1回の使用量		
		量 (g)	目安量	カルシウム含有量 (mg)
乳 製 品	牛乳	200ml	牛乳びん 1本	220
	ヨーグルトドリンク	200ml	コップ 1杯	220
	ヨーグルト	100	1個	120
	チーズ	20	1切 (スライス 1枚)	126
魚 類	煮干し	10	5尾	220
	しらす干し (微乾燥品)	10	大きじ 2杯	28
	さけ (水煮缶詰)	45	1/2 缶	86
	あみ (佃煮)	8	大きじ 1杯	39
	素干し桜えび	5	大きじ 1杯	100
	ししゃも	30	2尾	99
大 豆 製 品	ゆで大豆	60	大きじ 4杯	41
	生揚げ	50	1/4 枚	120
	豆腐 (木綿)	50	1/6 丁	47
	豆腐 (絹ごし)	50	1/6 丁	38
	高野豆腐	20	1枚	126
	納豆	40	1包	36
野 菜	小松菜	70	1/3 束	119
	水菜	50	1/10 束	105
海 草	ひじき (乾) (ステンレス釜)	5	大きじ 1	50
	わかめ (乾)	2	小さじ 2	16

「参考：日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)」

～リンとカルシウム～

スナック菓子や加工品、清涼飲料水、ファストフードには“リン”が多く含まれています。

リンをとりすぎるとカルシウムの吸収を妨げてしまうので、なるべく控えめに！