

妊産婦の栄養と食生活



❖体重増加量の目安とは？

❖望ましい食事とは？

- ・栄養バランスのよい食事を心がけましょう
- ・貧血予防に「鉄」と「葉酸」を
- ・不足しがちな栄養「カルシウム」

❖食事で気をつけたいことは？

- ・魚介に含まれる**水銀**
- ・**ビタミンA**のとりすぎ
- ・**食中毒**

❖おすすめレシピの紹介

お母さんの健康と、赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠前からのからだづくりが大切です。妊娠中に特に意識したい栄養のポイントはありますが、基本的には非妊娠時と同じです。妊娠を「食生活を見直すチャンス」と捉えて、望ましい食事を実践していきましょう。

❖体重増加量の目安とは？

妊娠前の体重から「BMI」を計算して、望ましい体重増加量を知りましょう。

体重増加は個人差があります。不安な場合には医師に相談しましょう。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{妊娠前の体重(kg)} \\ \hline \text{Kg} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長 (m)} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長 (m)} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline \text{Kg/m}^2 \\ \hline \end{array}$$

妊娠前の BMI 値	妊娠中の体重増加の目安
やせ (18.5 未満)	+12~15kg
ふつう (18.5 以上 25.0 未満)	+10~13kg
肥満1度 (25.0 以上 30.0 未満)	+7~10kg
肥満2度以上 (30.0 以上)	個別対応 (多くとも+5kg)

健康な赤ちゃんの
出産のために
望ましい体重増加を...



*体重増加が多くても少なすぎてもリスクがあります。

*「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分でない」と認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」
産婦人科診療ガイドライン 2020 CQ 010 より

🌸望ましい食事とは？

栄養バランスのよい食事を心がけましょう

栄養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、食事の内容もしっかり意識しましょう。



主食



ごはん・パン・麺類など、炭水化物を多く含む食品。
身体や脳が元気に働くエネルギーの元になります。

主菜



肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を多く含む食品を使った、
メインのおかず。たんぱく質は身体をつくる元になります。

副菜



野菜、海藻、きのこなど、ビタミンやミネラルを多く含む食品。
ビタミン・ミネラルは身体の調子を整える役割があります。

- ・「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」を組み合わせるとたんぱく質を十分に
- ・不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
- ・乳製品・緑黄色野菜・豆類・小魚などで、カルシウムを十分に

カルシウムが豊富な食材



貧血予防に「鉄」と「葉酸」を

「鉄」と「葉酸」は、妊娠前から必要な栄養素ですが、妊娠期には特に重要です。食事では、下記の点に気をつけて、貧血を予防しましょう！

- 1日3食、きちんととりましょう。
- 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

鉄は体内の酸素の運搬に必要なミネラルで、妊娠中はお母さんも赤ちゃんも、より多くの鉄が必要になります。特に、妊娠中期から後期にはより意識的に摂取しましょう。



★ビタミンCを多く含む食品と一緒に食べると、効率よく鉄を摂取できます。

葉酸

赤ちゃんの「神経管閉鎖障害」や、母体の貧血予防のためにも、特に妊娠前から妊娠初期にかけて、積極的に摂取しましょう。



★蒸したりスープに取り入れたりすると、効率よく葉酸を摂取できます。

不足しがちな栄養「カルシウム」

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。妊婦、授乳婦に対する付加はありませんが、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（前ページ参照）を上手に組み合わせて、必要な量がとれるようにしましょう。

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、乾燥きのこ類、卵黄 など



❁気をつけたい食品は？

どんなこと	水銀のとり過ぎ	ビタミンAのとり過ぎ	食中毒
避けましょ う 	魚介類は水銀が微量程度含まれています。 水銀を多く含む魚を、毎日たくさん食べることは避けましょう。  水銀を多く含む魚 キンメダイ、メカジキ、クロ・メバチ・ミナミマグロ	妊娠を計画している人や妊娠3か月以内の人は、先天奇形を防ぐため、 レバーやうなぎ、ビタミンAを含むサプリメント等の継続的な大量摂取は避けましょう。	妊娠中は、トキソプラズマやリステリア菌に感染しやすくなります。 ナチュラルチーズ、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモンは、避けましょ 
こうしまし ょう 	鮭やたら、ツナ缶等にはあまり含まれません。 また、水銀を多く含む魚であっても、食べ過ぎなければ問題ありません。  詳しくはこちら→ お魚について知っておいてほしいこと	偏食等が無ければ問題ありません。また、緑黄色野菜などに含まれるβカロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変化するため、とりすぎの心配はありません。	食材は十分に加熱しましょ。外食などでも、しっかり加熱されているか確認しましょ。チーズは、プロセスチーズであれば問題ありません。

❁おすすめレシピの紹介



❁ 鉄分しっかり献立！

- ・ご飯（180g）
- ・みそ汁
- ・鮭のオープン焼き
- ・ひじきのサラダ
- ・レバー煮（15g）

栄養価（1人分）

エネルギー：647kcal
食塩相当量：2.9g 鉄：4.5mg

◆オープンを始めとする「ほったらかし調理」は、出産後も子育て家庭の味方！

◆鉄分を意識した献立にプラス「酢」を使って、さらに鉄の吸収率をアップ！お好みの酢を使ってアレンジしてください！



❁ たんぱく質しっかり献立！

- ・ご飯（180g）
- ・スープ
- ・タンドリーチキン
- ・カテージチーズサラダ
- ・切り干し大根の甘酢和え

栄養価（1人分）

エネルギー：679kcal
食塩相当量：2.3g 鉄：2.9mg

◆味付けしたお肉を冷凍保存すると、あとは焼くだけなので便利！

◆香辛料や香味野菜を使えば、薄味でも満足度アップ！

◆切干大根などの「乾物」は、常温でも保存が効くのでおすすめ！

妊産婦の方向けのレシピ等をホームページで公開しています。

ぜひ参考にしてみてください。

まちだ子育てサイト

検索

