

妊娠中の 食生活について

妊娠中、授乳中は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前よりも多くの栄養素が必要となります。お母さんが楽しく、おいしく、そしてしっかり食べることが、赤ちゃんへの最初のプレゼントになります。

また、この機会にご家族も、普段の食事内容を振り返り、健康について考えてみましょう。



1 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



妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。不足すると、早産やSGA（妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態）のリスクが高まります。心配な場合は医師に相談してください。

妊娠前の体型(BMI)を知っていますか？

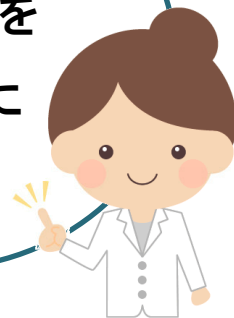
妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。体重増加には、個人差があります。また浮腫（むくみ）が起こると急に増えることもあるので、不安な場合は医師に相談してください。

BMIとは？

肥満の判定に用いられる指標

BMI 22を標準としている

計算する時は
身長を単位を
m(メートル)に
しましょう。



★あなたのBMIを計算してみましょう

BMI

= 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

(例) 身長158cm、体重55kgの方の場合

55(kg) ÷ 1.58(m) ÷ 1.58(m) = 22.03 BMI 22.0

妊娠前の体型(BMI)から 望ましい体重増加量を確認しましょう

妊娠前の体格	妊娠全期間を通じての 体重増加量の目安
低体重(やせ) : BMI18.5未満	12~15kg
ふつう : BMI18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満(1度) : BMI25.0以上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)



前のページで計算した、妊娠前の体格で確認しましょう。
妊娠前の体格が「ふつう」体型に区分される方でも、
BMIが「低体重(やせ)」に近い場合は、体重増加量の
目安の上限値を参考にします。
BMIが30.0を超える場合は、医師等にご相談ください。

体重増加が **不足**

- 早産やSGA（妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態）のリスクが高まる。
- 赤ちゃんが大人になった後、循環器疾患や糖尿病発症の可能性が高まる。

体重増加が **過剰**

- 巨大児や赤ちゃんが大きく生まれてくるリスクが高まる。
- 赤ちゃんが大人になった後、肥満や糖尿病発症の可能性が高まる。

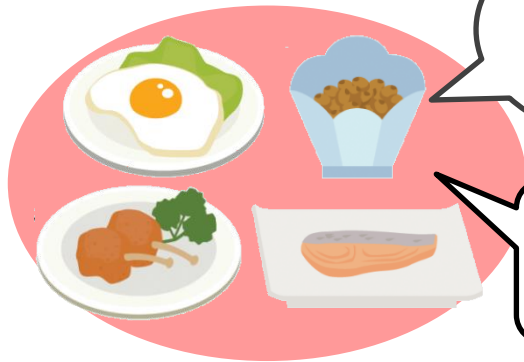
2 食事バランス

かかりつけ医から食事について指示がある方は
かかりつけ医の指示に従ってください。



バランスの良い食事は 主食3:主菜1:副菜2

主菜 1



大豆も
肉や魚の
仲間です

魚・肉・卵・大豆と
それらの加工品

1日の中で



牛乳



果物

米、パン、めんなど



主食 3

野菜、海藻、きのこなどが
主役のおかず

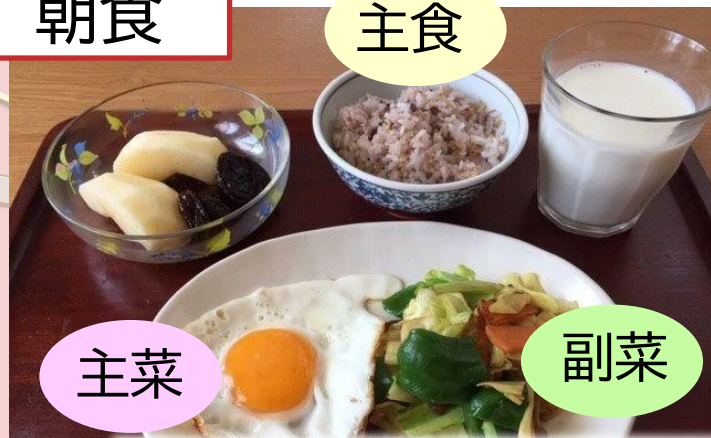


副菜 2

1日の食事例

妊娠中期～後期、授乳期

朝食



主食

主菜

副菜

- ・胚芽米ごはん
- ・目玉焼き、野菜ソテー
- ・低脂肪牛乳
- ・果物(りんご・ドライプルーン)

昼食



副菜

主食

主菜

副菜

- ・納豆とろろそば
- ・煮豆

間食



・パイナップル

夕食



主食

副菜

主菜

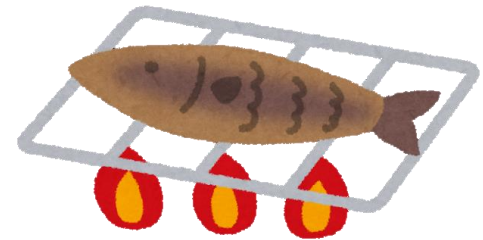
- ・胚芽米ごはん
- ・ハンバーグ、粉ふき芋、にんじんのグラッセ、ブロッコリーのソテー
- ・みそ汁(しじみ)

いろいろな調理法を活用しましょう

いろいろな調理方法を組合せると、
栄養のバランスがよくなります。



炒める



焼く



揚げる



蒸す



煮る など

チェックポイント

- ☑ 1日3食、食べていますか？
- ☑ 主食・主菜・副菜がそろっていますか？
- ☑ 牛乳・乳製品、果物を食べていますか？

もっと詳しくチェックしたい方は、
食事バランスガイドを使ってみましょう！

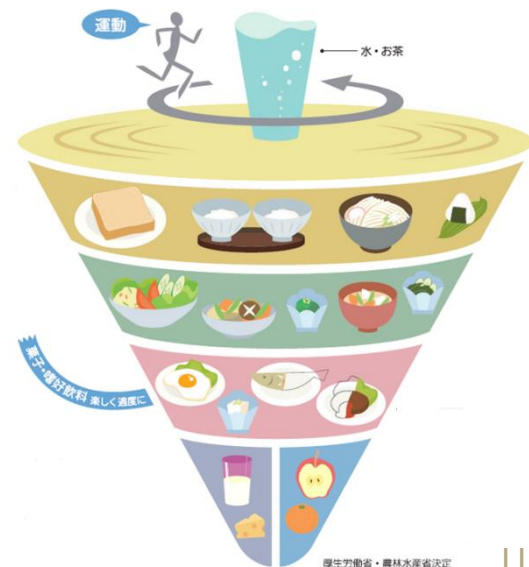


主食・主菜・副菜をバランスよく♪

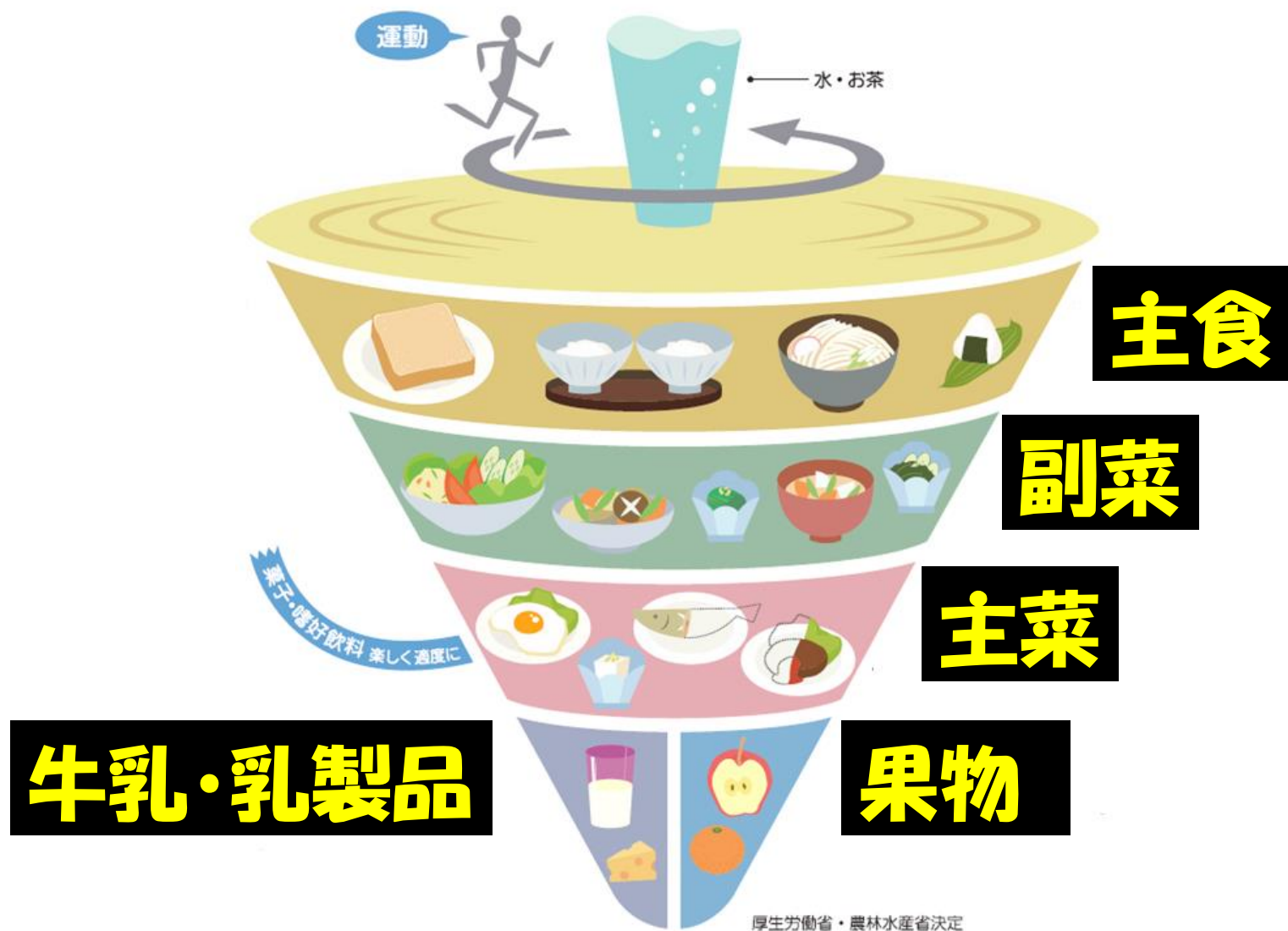
「食事バランスガイド」とは？

「主食」「主菜」「副菜」を
それぞれどの程度食べたらいいかを
簡単にチェックすることができます。

逆三角形のこの形は
おもちゃの「コマ」を
モデルにしています。



妊産婦のための食事バランスガイド ～あなたの食事は大丈夫？～



妊産婦のための食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫？～

非妊娠時の1日分を基本とし、それぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期 授乳期
主食	5～7つ (SV)	—	—	+1つ
副菜	5～6つ (SV)	—	+1つ	+1つ
主菜	3～5つ (SV)	—	+1つ	+1つ
牛乳・乳製品	2つ (SV)	—	—	+1つ
果物	2つ (SV)	—	+1つ	+1つ
エネルギーの 目安 (kcal)	2,000～ 2,200	+50	+250	妊娠後期+450 授乳期 +350

妊産婦のための食事バランスガイド ～あなたの食事は大丈夫？～

- ① 5つの料理グループのどれかを欠いたり、どれかが多すぎたりするとコマが倒れます。
- ② 上にある料理グループほどしっかり食べる。
ごはん⇒野菜⇒肉・魚の順
- ③ 料理の量は、グループ単位で数える。
主食を減らして、主菜を多く食べてはいけません。

かたよるとこのように・・・

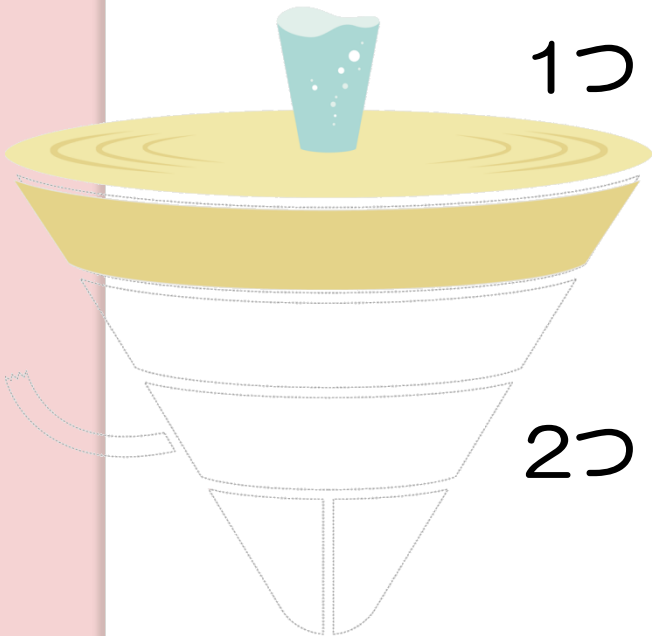


妊産婦のための食事バランスガイド ～あなたの食事は大丈夫？～

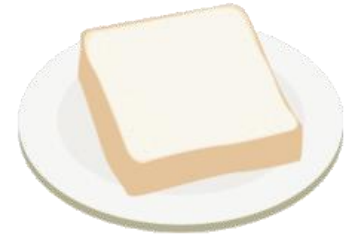
妊娠後期・授乳期

主食（1日に5～7つ+1つ）

ごはん、パン、めんなどを主材料とする料理



1つ（SV）分＝おにぎり1個、トースト1枚



2つ（SV）分＝かけうどん、ざるそば



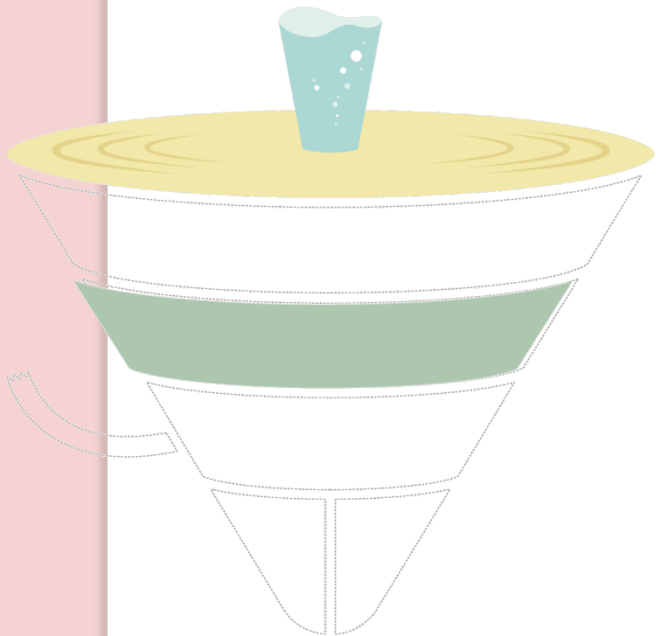
妊産婦のための食事バランスガイド ～あなたの食事は大丈夫？～

妊娠中期・

妊娠後期・授乳期

副菜（1日に5～6つ＋1つ）

野菜、いも、豆類、きのこ、海藻を主材料とする料理



1つ（SV）分＝サラダ、お浸し



2つ（SV）分＝野菜炒め、煮物



妊産婦のための食事バランスガイド ～あなたの食事は大丈夫？～

妊娠中期・

妊娠後期・授乳期

主菜（1日に3～5つ+1つ）

肉、魚、卵、大豆、大豆製品などを主材料とする料理

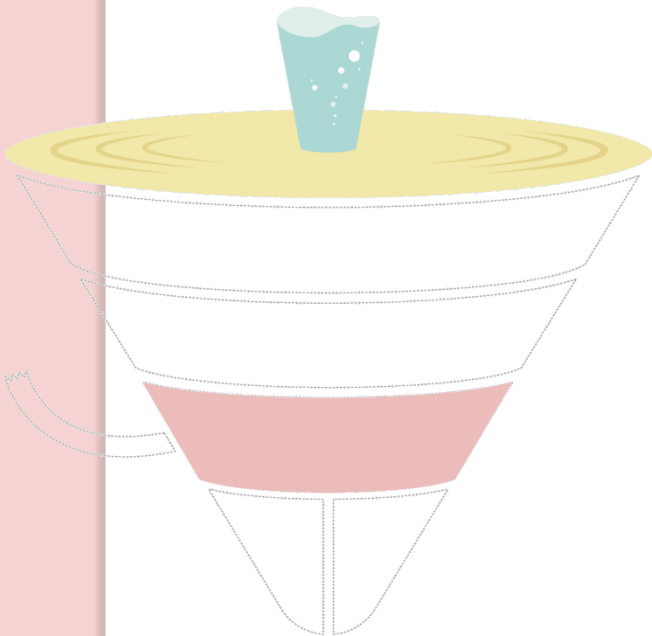
1つ（SV）分＝納豆、冷奴、目玉焼き



2つ（SV）分＝焼き魚、刺身



3つ（SV）分＝ハンバーグ、から揚げ



妊産婦のための食事バランスガイド ～あなたの食事は大丈夫？～

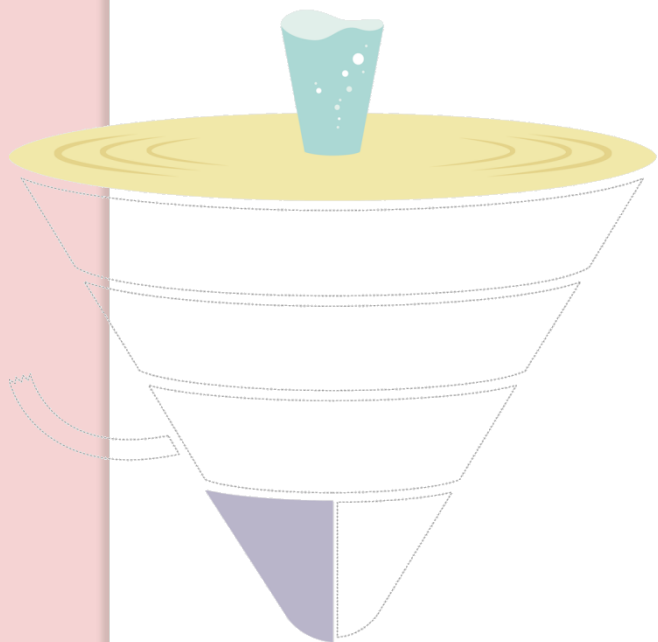
妊娠後期・授乳期

牛乳・乳製品（1日に2つ+1つ）

1つ（SV）分＝チーズ、
ヨーグルト1パック



2つ（SV）分＝牛乳コップ1杯



妊産婦のための食事バランスガイド ～あなたの食事は大丈夫？～

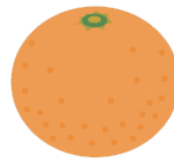
妊娠中期・

妊娠後期・授乳期

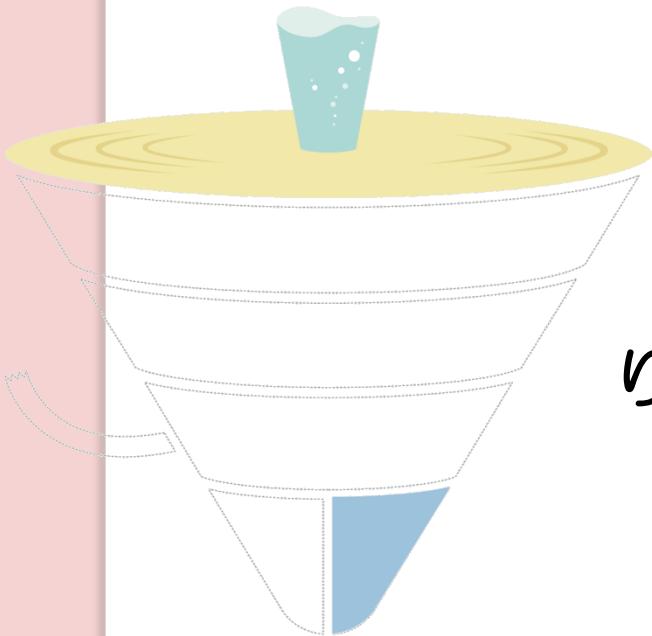
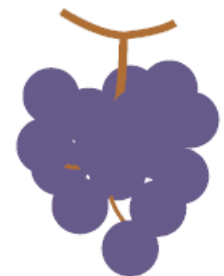
果物（1日に2つ+1つ）

1つ（SV）分

みかん1個、柿1個、もも1個

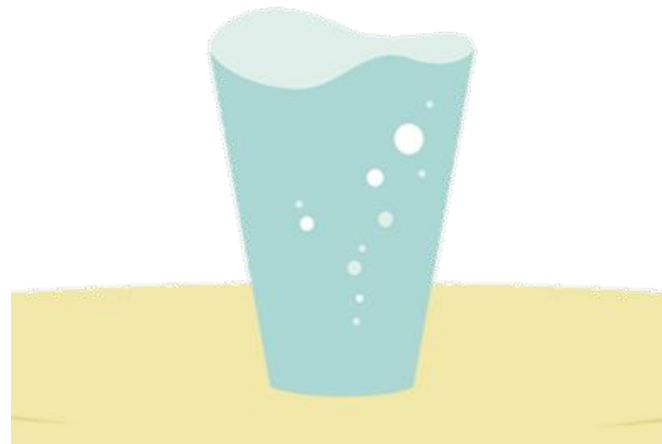


りんご1/2個、梨1/2個、ぶどう1/2房



妊産婦のための食事バランスガイド ～あなたの食事は大丈夫？～

水・お茶



水やお茶はコマの軸とし、食事の中で
欠かせない存在であることを示しています。

妊産婦のための食事バランスガイド ～あなたの食事は大丈夫？～

運動



コマは回転（運動）することで初めて安定します。バランスの良い食事とともに、「運動」の大切さを表しています。

妊産婦のための食事バランスガイド ～あなたの食事は大丈夫？～

菓子・嗜好飲料

菓子

・嗜好飲料

楽しく適度に

【200kcalの目安】

プリン 大1個

オレンジジュース 400ml



菓子・嗜好飲料はコマを回す‘ひも’として描かれています。カラダに必要な不可欠ではないけれど、食事を豊かに彩るものとして「楽しく適度に」というメッセージを示しています。

栄養成分表示を活用しましょう

容器包装などに入れられた加工食品等には、エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等の栄養素の含有量が表示されています。

この食品には、これくらいのエネルギーと栄養素が入っているのね。



栄養成分表示 1カップ (110g) 当たり	
エネルギー	89kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	3.4 g
炭水化物	10.9 g
食塩相当量	0.1 g

含まれているエネルギーと栄養素の量です。



栄養成分表示を活用することで、エネルギーや栄養素がどのくらい含まれているかを知ることができ、摂取不足やとりすぎを防ぐことに役立てることができます。