

# 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 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。

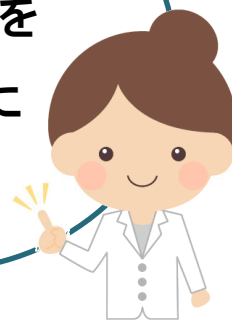
また浮腫（むくみ）が起こると急に増えることもあるので、不安な場合は医師に相談してください。

## 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<br>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。

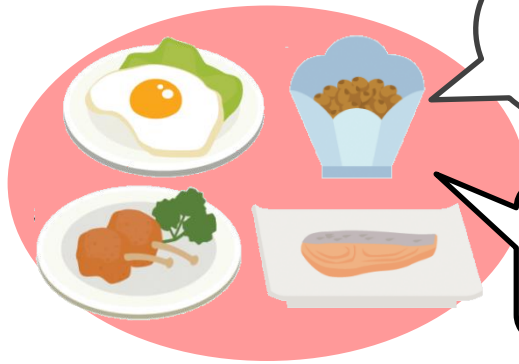
# 2 食事バランス

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

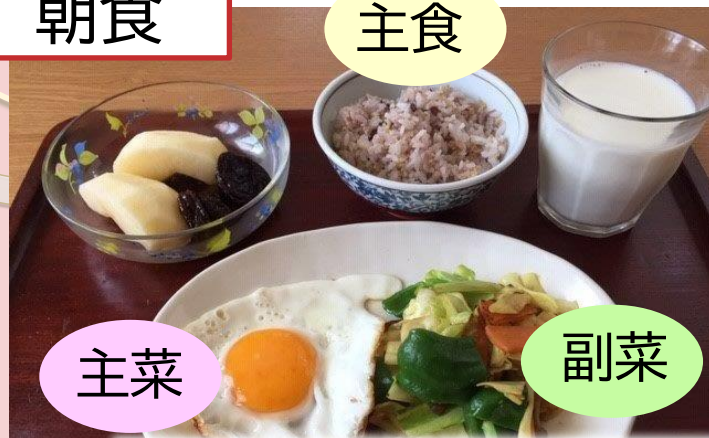


副菜 2

# 1日の食事例

妊娠中期～後期、授乳期

## 朝食



- ・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



- ・納豆とろろそば
- ・煮豆

## 間食



- ・パイナップル

## 夕食

- ・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)

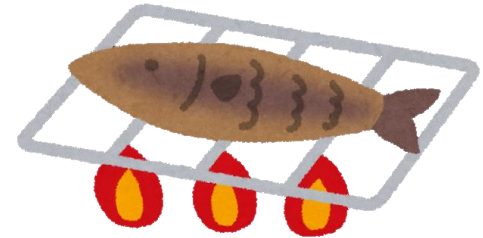


# いろいろな調理法を活用しましょう

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<sub>9</sub>

# 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！

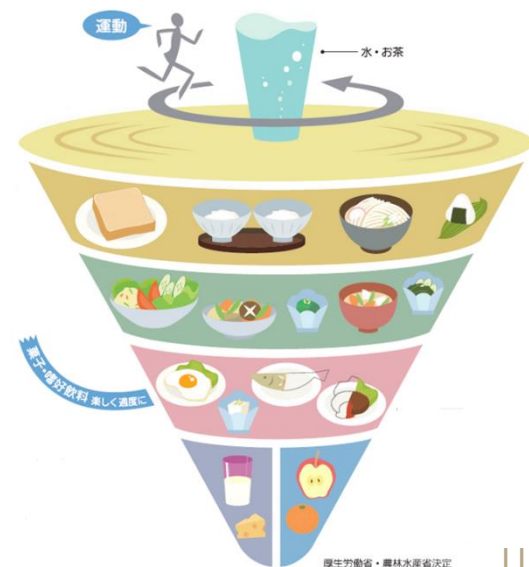


# 主食・主菜・副菜をバランスよく♪

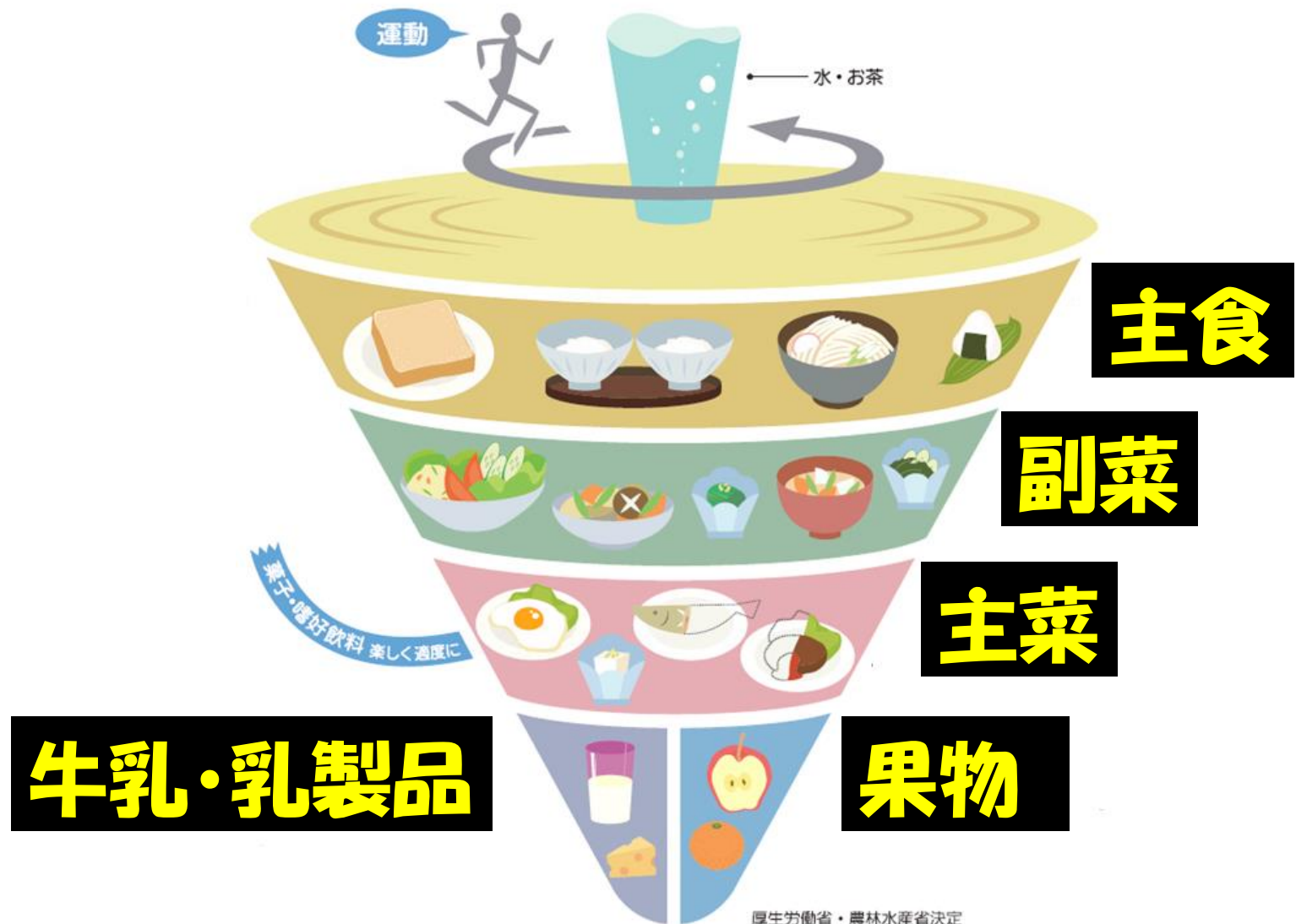
## 「食事バランスガイド」とは？

「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<br>授乳期          |
|---------------------|-----------------|------|------|----------------------|
| 主食                  | 5～7つ<br>(SV)    | —    | —    | +1つ                  |
| 副菜                  | 5～6つ<br>(SV)    | —    | +1つ  | +1つ                  |
| 主菜                  | 3～5つ<br>(SV)    | —    | +1つ  | +1つ                  |
| 牛乳・乳製品              | 2つ<br>(SV)      | —    | —    | +1つ                  |
| 果物                  | 2つ<br>(SV)      | —    | +1つ  | +1つ                  |
| エネルギーの<br>目安 (kcal) | 2,000～<br>2,200 | +50  | +250 | 妊娠後期+450<br>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・・・



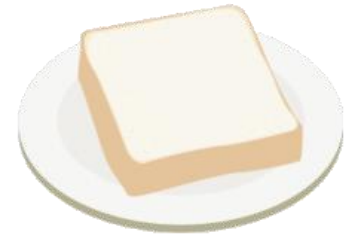
# 妊産婦のための食事バランスガイド ～あなたの食事は大丈夫？～

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

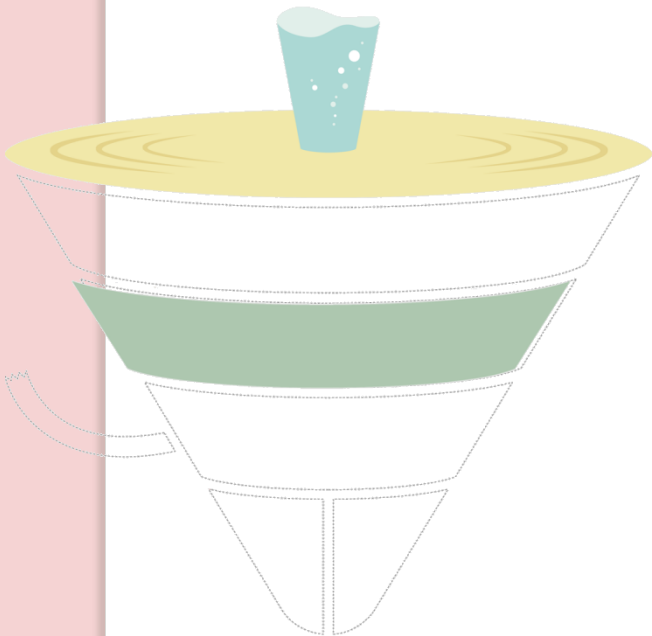
## 副菜（1日に5～6つ＋1つ）

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

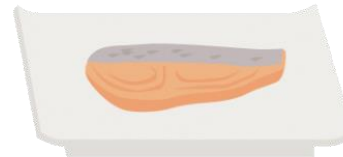
## 主菜（1日に3～5つ＋1つ）

肉、魚、卵、大豆、大豆製品などを主材料とする料理

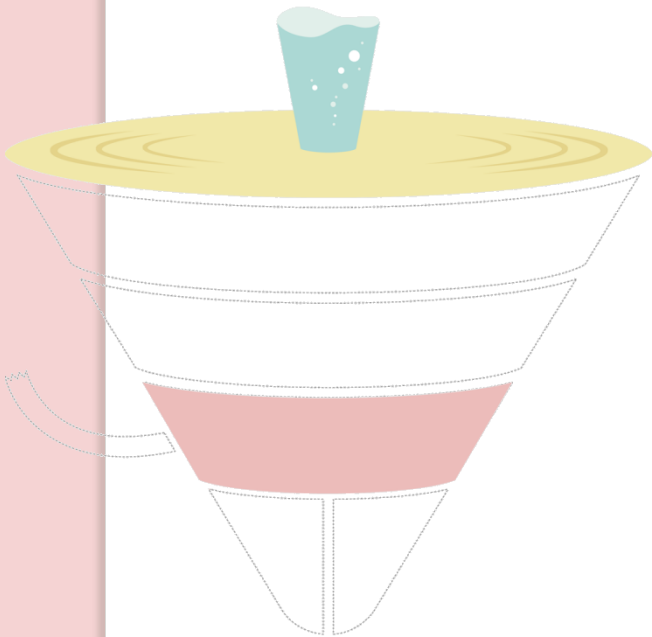
1つ（SV）分＝納豆、冷奴、目玉焼き



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？～

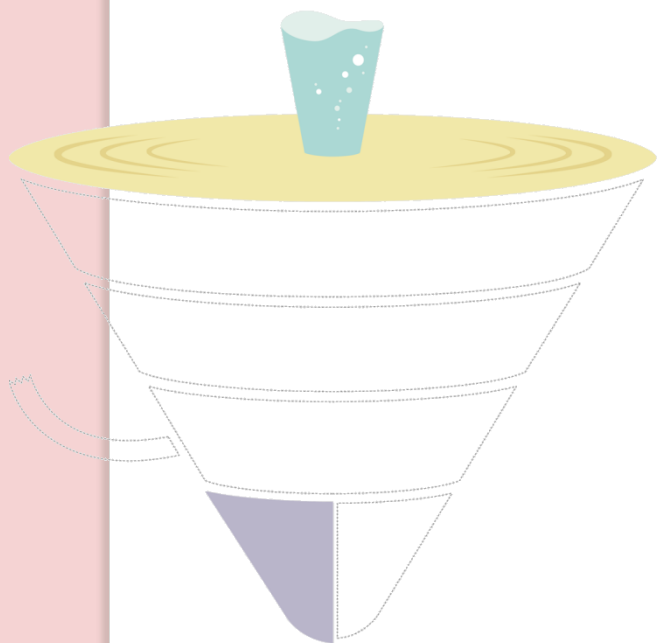
妊娠後期・授乳期

## 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？～

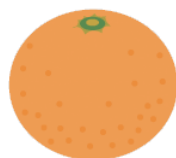
妊娠中期・

妊娠後期・授乳期

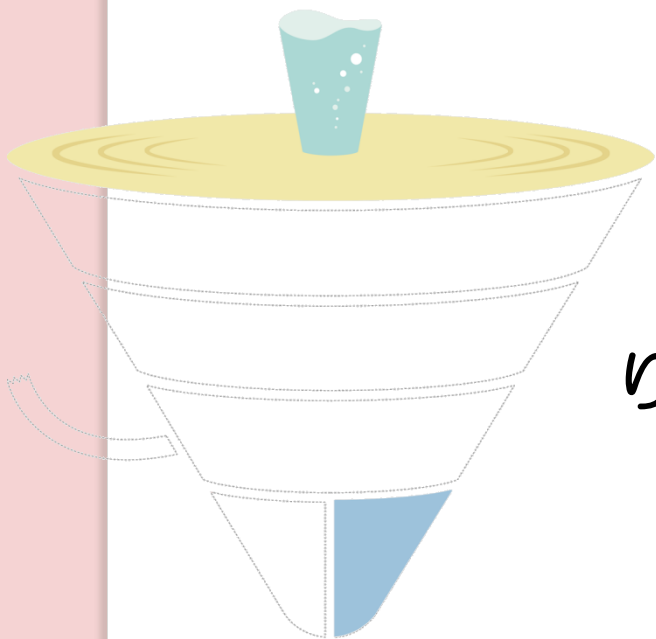
## 果物（1日に2つ+1つ）

1つ（SV）分

みかん1個、柿1個、もも1個

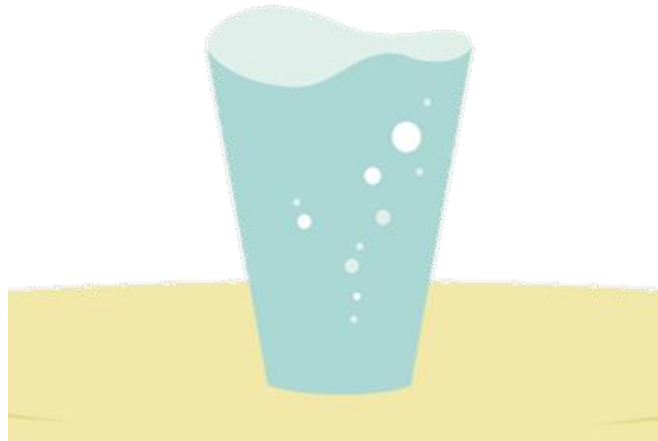


りんご1/2個、梨1/2個、ぶどう1/2房



# 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

【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  
楽しく適度に

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<br>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。

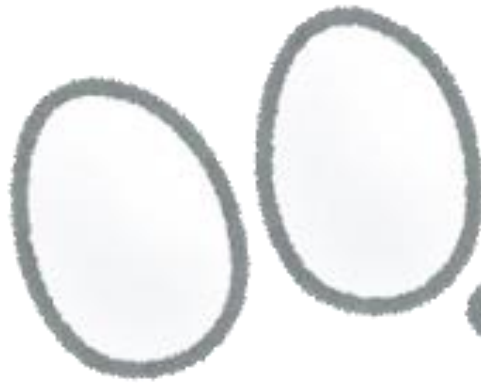
# 3 しっかりとりたい栄養素



# 良質のたんぱく質をとりましょう

いろいろな種類をまんべんなくとりましょう

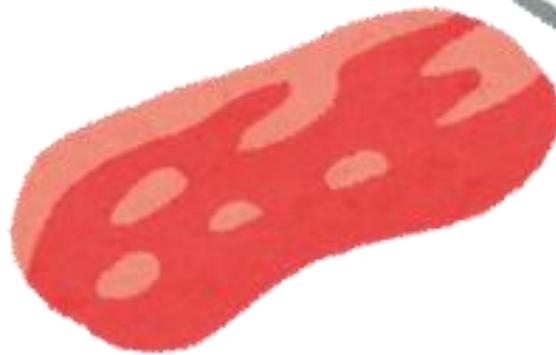
卵



大豆製品



肉



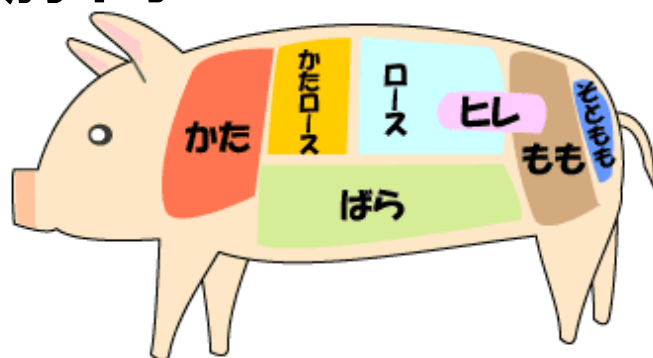
魚



# 脂質は適切な量をとりましょう

エネルギー源や細胞膜の成分になる。

## 豚肉



| 100 g 当たり | エネルギー   | 脂質    |
|-----------|---------|-------|
| ばら        | 366kcal | 35.4g |
| ロース       | 248kcal | 19.2g |
| もも        | 171kcal | 10.2g |
| ひき肉       | 209kcal | 17.2g |

## 鶏肉



| 100 g 当たり | エネルギー   | 脂質    |
|-----------|---------|-------|
| もも (皮つき)  | 190kcal | 14.2g |
| もも (皮なし)  | 113kcal | 5.0g  |
| ささみ       | 98kcal  | 0.8g  |
| ひき肉       | 171kcal | 12.0g |

# 脂質は適切な量をとりましょう

洋菓子、スナック菓子は脂質が多いので  
食べ方には注意しましょう。



# ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう

◆1日に必要な量は…

⇒野菜350g以上

料理にすると  
⇒小鉢5つ分

1  
緑黄色野菜  
(120g程度)

2  
その他の野菜  
(230g程度)



# ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう

野菜は小皿、小鉢に  
5つ分で約350g



具沢山の味噌汁



野菜の煮物



野菜サラダ



野菜炒め



青菜のごま和え

両手に3杯分で  
約350g

1杯分は緑黄色  
野菜にしてね！



生なら両手で3杯分  
ゆでると片手で3杯分



# ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう

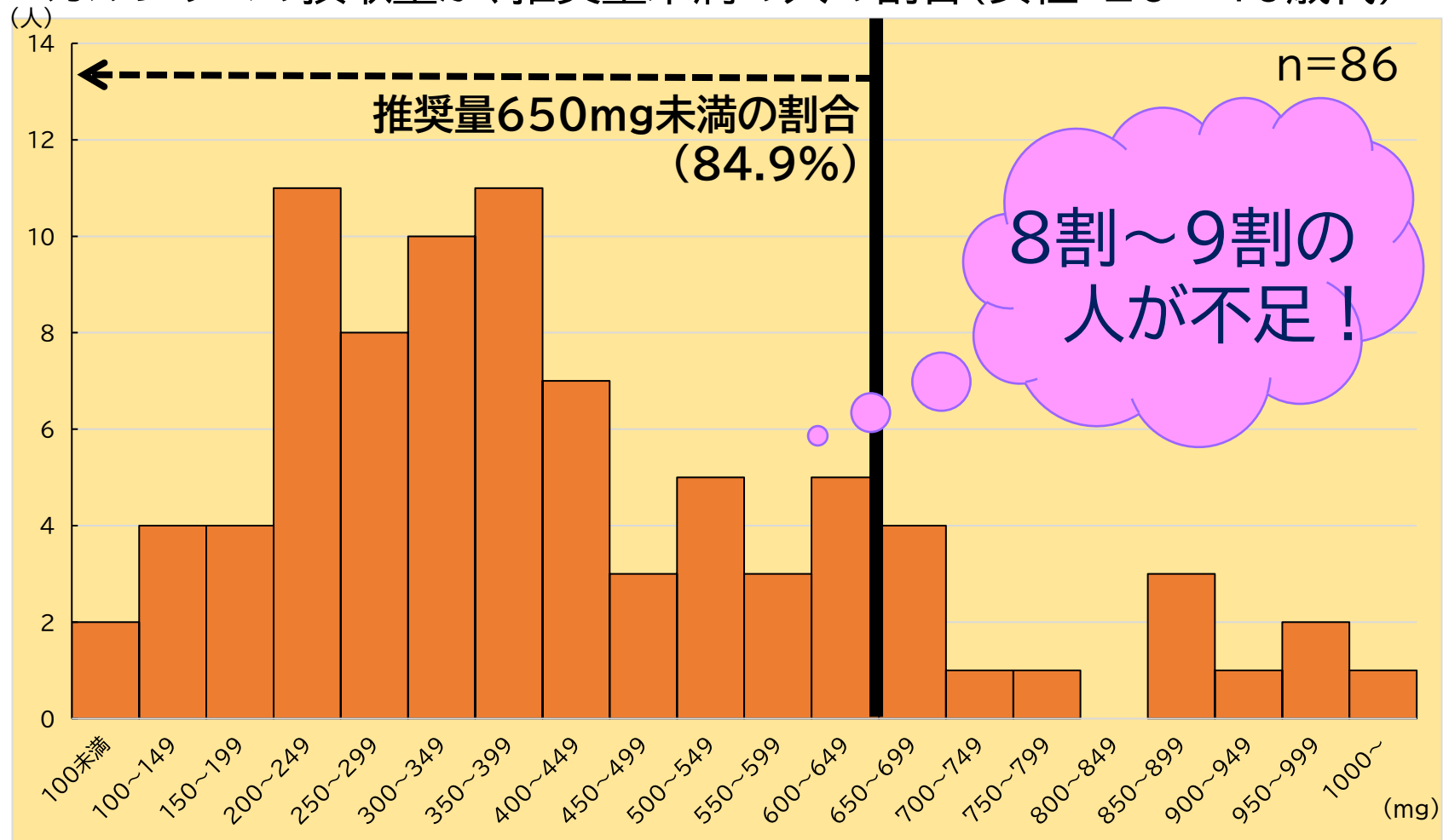
果物は  
1日  
200g程度

妊娠中期以降は  
+100g



# カルシウムを十分にとりましょう

カルシウムの摂取量が、推奨量未満の人の割合(女性:20~40歳代)



# カルシウムを十分にとりましょう

カルシウムは骨や歯の基礎をつくる栄養素です。  
不足しやすいので、積極的にとりましょう。

## カルシウムの含有量

|                                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>牛乳200ml</u><br>227mg<br>    | <u>チーズ20g</u><br>126mg<br>    | <u>ヨーグルト100g</u><br>120mg<br> | <u>ニボシ10g</u><br>220mg<br> |
| <u>もめん豆腐100g</u><br>93mg<br> | <u>カットわかめ5g</u><br>44mg<br> | <u>小松菜70g</u><br>119mg<br>  | 成人女性の1日の<br>カルシウムの目安<br>は650mgです。                                                                             |

# ビタミンDを十分にとりましょう

- ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける栄養素です。  
不足すると骨の病気のリスクが高まります。特に授乳中のビタミンD不足は母乳に含まれるビタミンDの減少にもつながり、赤ちゃんの骨に影響が出ることがあります。
- ビタミンDは食品から摂取するほか、紫外線によって皮膚で作られます。  
北海道は日照時間が短く、特に冬の紫外線量が少ないため、皮膚でビタミンDが作られにくく、不足が心配です。

## <ビタミンDを多く含む食品>



## <日光浴も大事>



バランスのとれた食事を  
1日3食、しっかり食べ  
ましょう



ビタミンDは脂溶性のビタミンで、尿と一緒に体外へ排出されませんので摂り過ぎに注意しましょう。  
※サプリメントを利用する場合は医師や薬剤師にご相談ください。

# 4 鉄を十分にとりましょう ～貧血を予防するために～



# 鉄を十分にとりましょう

妊娠中は妊娠前の 約1.4倍 鉄を摂取することが推奨されています。

非妊娠期

10.5mg

妊娠初期

8.5mg

妊娠中期・後期

14.5mg

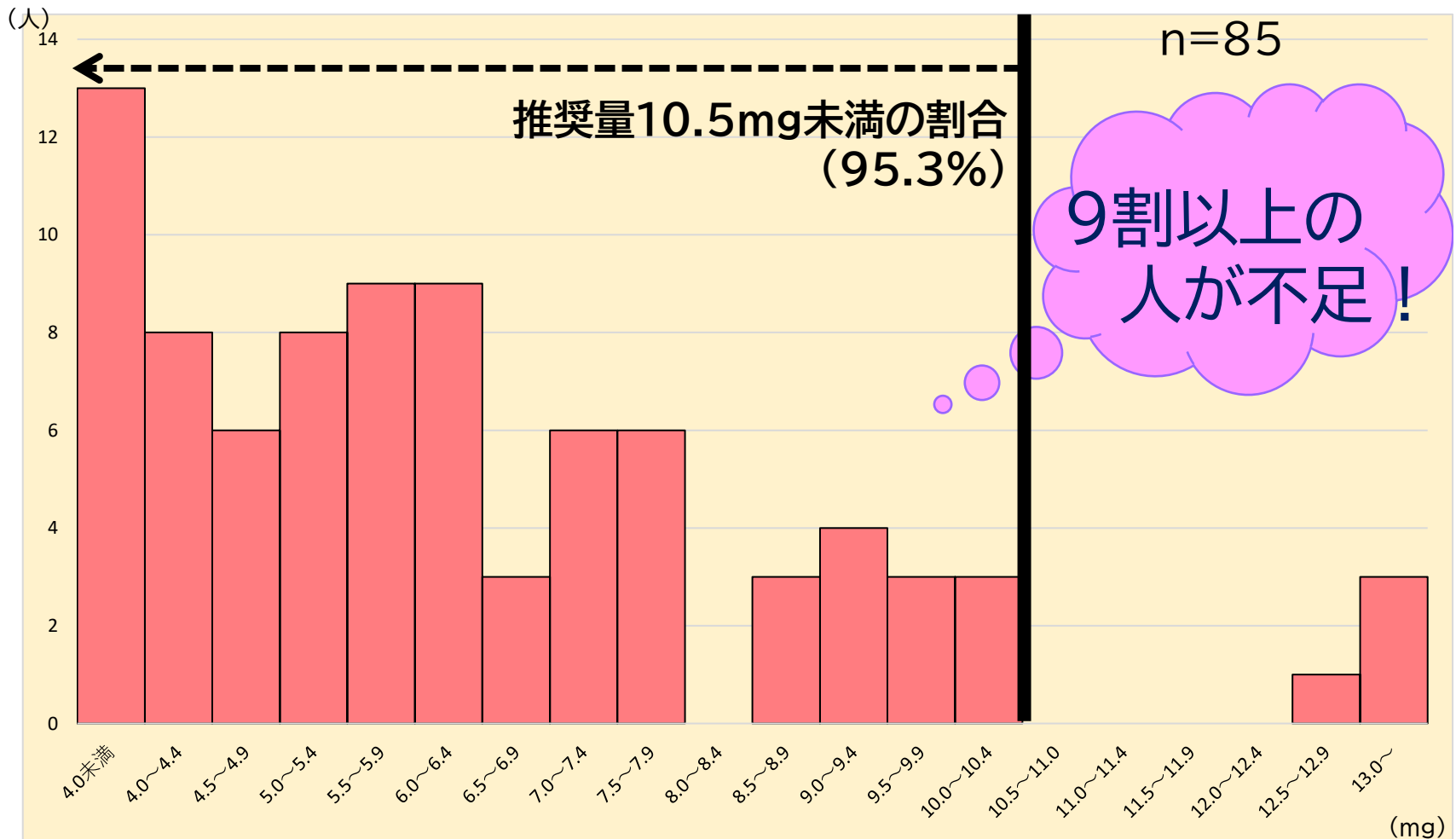
授乳期

8mg

※年齢によって数値が  
やや異なります。

# 鉄を十分にとりましょう

鉄の摂取量が、推奨量未満の人の割合(女性:20~40歳代)



令和4年札幌市健康・栄養調査結果より

# 貧血予防のポイント

- 栄養のバランスのよい食事を取りましょう。
- 3食きちんと食べましょう。
- たんぱく質を多く含んだ食品を十分にとりましょう。
- 鉄を多く含んだ食品を十分にとりましょう。
- ビタミンCを多く含んだ食品を十分にとりましょう。
- コーヒー、紅茶、緑茶に含まれるタンニンは鉄の吸収率を低下させるため、食事と一緒にとることは控えましょう。

鉄を多く  
含む食品



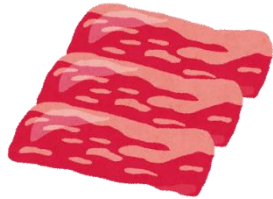
ビタミンCを  
多く含む食  
品



鉄の吸収率  
アップ

# 鉄を多く含む食品

- 動物性食品：植物性食品と比較し、吸収率がよい。



|            |       |       |
|------------|-------|-------|
| さんま        | 1尾80g | 1.1mg |
| さば         | 70g   | 0.8mg |
| あさりの水煮缶    | 30g   | 9.0mg |
| 牛肉(肩ロース赤肉) | 100g  | 2.4mg |
| 卵          | 1個50g | 0.8mg |



- 植物性食品：吸収率は劣るが、鉄の吸収を助けるビタミンCや赤血球の生成に必要な葉酸が補給できる。



|         |         |       |
|---------|---------|-------|
| なっとう    | 50g     | 1.7mg |
| もめん豆腐   | 100g    | 1.5mg |
| 豆乳      | 200g    | 2.4mg |
| プルーン(乾) | 50g     | 0.6mg |
| 小松菜     | 1/3把70g | 2.0mg |
| ごま      | 小さじ1    | 0.2mg |



# 5 減塩を 心がけましょう



# 食塩の摂取目標量

- 女性の食塩摂取目標量は

1日6.5g未満です。

〈札幌市女性の現状〉

20～29歳 8.1 g/日

30～39歳 8.0 g/日

40～49歳 9.0 g/日

令和4年札幌市健康・栄養調査結果より

どの年代も摂り  
過ぎています

★今後の生活習慣病予防のため  
にも食塩は控えめにしましょう。

# 食塩を無理なく減らす方法

- 味にメリハリを



- 調味料は「かける」より「つける」習慣を

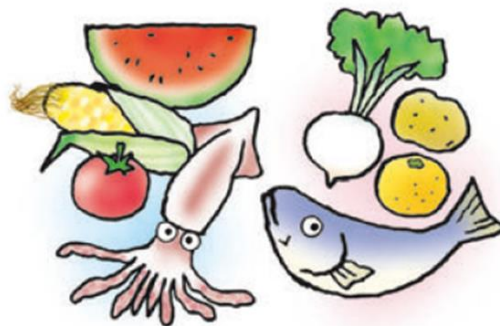


- 塩の代わりに酢・レモン・香味野菜・香辛料を



シソ・生姜・ハーブ・カレー粉・コショウなど

- 旬のものをとり入れましょう



- 漬物は小皿にとって控えめに



- 食塩の多い加工食品は少なめに  
(スポーツ飲料は控えめに)

- 適温で食べましょう



- だしをしっかりとりうす味に



- 汁物は具を多くして



- めん類の汁は残しましょう

# 食品の食塩相当量

## ● 調味料

| 食品名     | 量    | 食塩相当量 |
|---------|------|-------|
| 塩       | 小さじ1 | 5.9 g |
| しょうゆ    | 小さじ1 | 0.9 g |
| 減塩しょうゆ  | 小さじ1 | 0.5 g |
| ケチャップ   | 大さじ1 | 0.6 g |
| 辛みそ     | 大さじ1 | 2.2 g |
| ウスターソース | 大さじ1 | 1.5 g |
| マヨネーズ   | 大さじ1 | 0.2 g |



# 食品の食塩相当量

## ● 漬物

| 食品名     | 量     | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|
| 梅干し     | 中 1 個 | 1.5 g |
| きゅうりの漬物 | 1 0 g | 0.3 g |
| たくあん    | 1 0 g | 0.3 g |

## ● 加工食品

| 食品名     | 量                      | 食塩相当量 |
|---------|------------------------|-------|
| 食パン     | 6 枚切り 2 枚 (120 g)      | 1.4 g |
| プロセスチーズ | 1 枚 (18 g)             | 0.5 g |
| ロースハム   | 1 枚 (20 g)             | 0.5 g |
| 焼ちくわ    | 5 本入り 1 本あたり<br>(35 g) | 0.7 g |
| 塩鮭      | 1 切れ (80 g)            | 1.4 g |

# 食品の食塩相当量

## ● 料理1人分

| 食品名      | 量             | 食塩相当量 |
|----------|---------------|-------|
| いなり寿司    | 3個            | 2.3 g |
| しょうゆラーメン | 1杯（スープを全て飲む）  | 8.6 g |
| しょうゆラーメン | 1杯（スープを2/3残す） | 4.9 g |
| カレーライス   | 1人分           | 3.3 g |
| きつねうどん   | 1杯（つゆを全て飲む）   | 7.7 g |
| きつねうどん   | 1杯（つゆを2/3残す）  | 4.3 g |
| みそ汁      | 1杯（みそ小さじ2）    | 1.7 g |



# 6 そのほかに 注意・工夫したいこと



# 食事の回数を増やして

つわりの時期や、妊娠後半の胃が圧迫される時期は一度にたくさん食べることができませんので、食事の回数を増やして、1日の必要量を分けて食べるようにしましょう。



**3食でとりきれない分は軽食で**



# 便秘に気を付けて

食物繊維の  
多い食品をとる



整腸作用のある  
乳酸菌食品をとる



水分を  
十分にとる



朝食をとる



規則正しい  
排便習慣をつける



適度に  
運動する



# 葉酸をとりましょう

妊娠を計画している方、妊娠の可能性のある方、妊娠初期の方は神経管閉鎖障害発症リスクの軽減のために葉酸を積極的にとりましょう。

葉酸は緑黄色野菜をはじめ、豆類・果物などに多く含まれています。この他、栄養機能食品やサプリメント※もあります。



※サプリメントは、医師・薬剤師・栄養士に相談の上、使用しましょう。

# 妊娠初期には ビタミンAのとり過ぎを避けて

ビタミンAは胎児の成長にとって重要な栄養素ですが、過剰摂取により先天奇形が増加することが報告されています。妊娠を計画している方、妊娠3か月以内の方は、レバーなどビタミンAの多い食品、栄養補助食品、サプリメント※などの大量摂取は避けましょう。なお、植物性のビタミンA( $\beta$ -カロテン)のとり過ぎによる障がいはいはみられないといわれています。



※サプリメントは、医師・薬剤師・栄養士に相談の上、使用しましょう。

# 魚介類は、食べる種類と量を 確認しながらバランスよく

お魚はからだに良いもので、  
バランスの良い食事には欠かせないものです。  
でも妊娠中は食べ方にちょっと注意が必要です。

<表面>



厚生労働省 パンフレット  
「これからママになるあなたへ  
～お魚について知っておいて  
ほしいこと」



# 特に食べ方に注意が 必要ではない魚

キハダ ビンナガ メジマグロ ツナ缶  
サケ アジ サバ イワシ サンマ タイ  
ブリ カツオなど



# 妊娠中の食中毒予防について

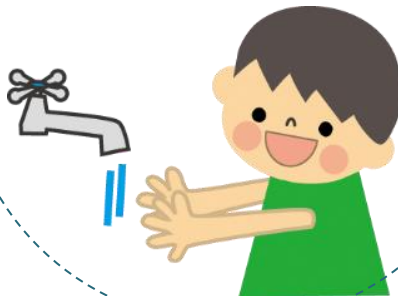
妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。

また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。

これらの多くは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品を食べることによっておこります。

日頃から食品を十分に洗浄し加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。

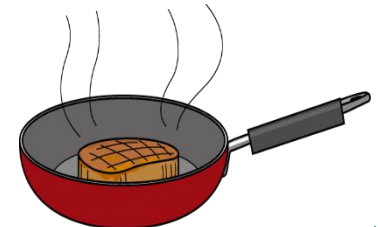
うがい・手洗い



食材は  
よく洗って



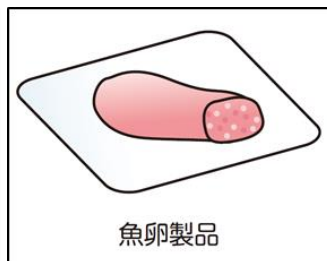
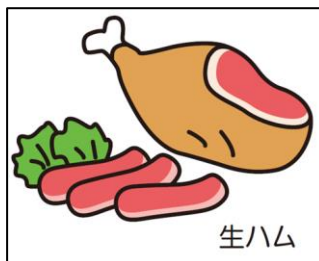
食材は  
よく加熱して



# 妊娠中に避けた方が 良い食べ物があります

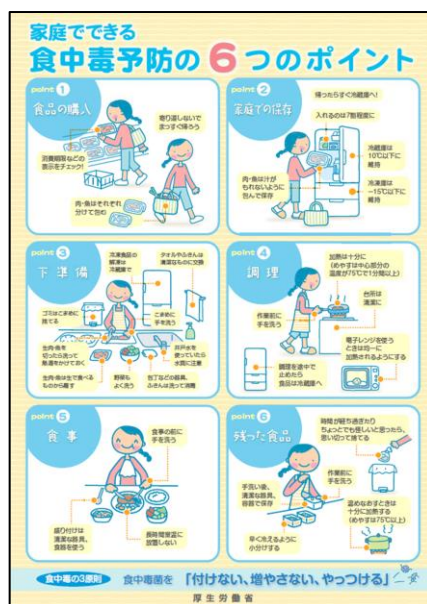
## < リステリア食中毒に注意 >

「リステリア菌」食中毒を防ぐため、次の食べ物は避けましょう



※加熱調理（75℃ 1分以上）すれば食べても問題ありません。

※プロセスチーズは加熱加工されているので食べても問題ありません。



厚生労働省 パンフレット  
「これからママになるあなたへ  
～食べ物について知っておいてほしいこと」

# 妊娠と食事についての詳しい情報

- 厚生労働省ホームページ  
「妊娠中、育児中のご自身の食事や  
赤ちゃんに関する情報提供」



- 国立研究開発法人  
医薬基盤・健康・栄養研究所情報  
「妊娠中のサプリメントの利用について」



# おしまい



食事について、お住まいの区の  
保健センター管理栄養士に相談できます

| 相談先      | 電話番号     |
|----------|----------|
| 中央保健センター | 205-3352 |
| 北保健センター  | 757-1181 |
| 東保健センター  | 711-3211 |
| 白石保健センター | 862-1881 |
| 厚別保健センター | 895-1881 |
| 豊平保健センター | 822-2472 |
| 清田保健センター | 889-2049 |
| 南保健センター  | 581-5211 |
| 西保健センター  | 621-4241 |
| 手稲保健センター | 681-1211 |