

妊婦さんのからだづくり ～お母さんと赤ちゃんのために～



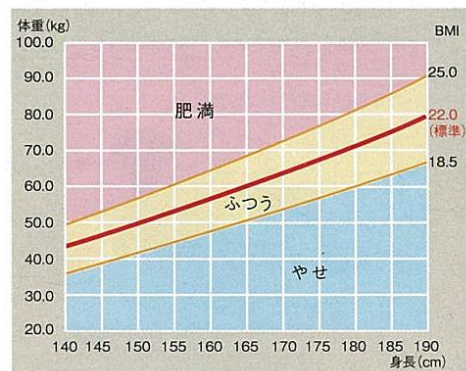
近年のスリム志向でやせた女性が増え、それとともに低体重（2500g未滿）で生まれる赤ちゃんが増加しています。

お母さんのおなかの中にいる時から、栄養が不足した状態で育った赤ちゃんは、将来、生活習慣病になりやすいといわれているので、妊娠中は赤ちゃんのためにも適正な体重増加が必要になります。

妊娠中の体重増加量は、妊娠前の体格によって違ってきます。お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量にしていきましょう。

◆ BMI（体格指数）からみた体格区分

あなたの体格はどの範囲に入っていますか？



$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{妊娠前の体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

◆ 妊娠中の体重増加指導の目安*1

妊娠前の体格*2	BMI	体重増加指導の目安
低体重（やせ）	18.5 未滿	12～15kg
普通体重	18.5 以上 25.0 未滿	10～13kg
肥満（1度）	25.0 以上 30.0 未滿	7～10 kg
肥満（2度以上）	30.0 以上	個別対応（上限5 kgまでが目安）

*1 「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産科編 2020 CQ010 より

*2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた

妊婦さんのからだづくり



① 1日3食食べましょう ~栄養バランス考えて~

① 「主食」+「主菜」+「副菜」をそろえて食べましょう。いろいろな食材をとることで栄養バランスが自然によくなります。



② 野菜をたっぷり食べましょう~1日小鉢5皿を目指して~

③ カルシウムをとりましょう ~牛乳ならコップ1杯~

④ 鉄分をとりましょう ~ビタミンCと一緒にとると吸収率がUP~

② 妊娠中は特に**葉酸**が多く含まれる**緑黄色野菜**をとりましょう。葉酸はお腹の赤ちゃんの発育に大切な役割があります。



③ **カルシウム**はお腹の赤ちゃんの骨や歯をつくる大切な栄養素です。牛乳が苦手な場合は大豆製品や小魚、海藻を選びましょう。

④ 赤身の肉や魚などと一緒に**鉄分の吸収率を高めるたんぱく質**（大豆製品）や**ビタミンC**（野菜や果物）をとりましょう。



⑤ 薄味でおいしく食べる工夫 ~酢や香辛料を利用して~

⑥ 外食や惣菜を上手に利用

~「**主食**」+「**主役のおかず(たんぱく質)**」+「**野菜のおかず**」~

⑤ かつお節や昆布などの**だしを使う**ことで、薄味でもおいしく食べることができます。主食には塩分が含まれていないご飯がおすすめ。

⑥ 外食の時は栄養バランスのとりやすい**定食**を選びましょう。

⑦ 夕食が遅いときは軽めに食べましょう

~おにぎりやサンドイッチなど軽食で補う~

⑧ お菓子は控えめに ~洋菓子よりも和菓子~

⑦ **夜9時以降に食べる**ときは**軽め**の食事にして、翌朝にしっかり食べましょう。

⑧ お腹がすいた時は**おにぎり**や**甘くないパン**、**果物**や**ヨーグルト**などをとりましょう。

