

## 第2回 WEB版 マタニティ教室・もうすぐパパママ教室

### テーマ:妊娠中の食事 ～ 育児のスタートは胎児期から ～

お母さんの栄養が赤ちゃんを育てます。

妊娠中は、バランスのとれた食事をして、おなかの赤ちゃんに必要な栄養を送りたいものです。妊娠中だからといって特別な食事ではないので、家族全体の食事を「バランスよく」「薄味に」心がけることが大切です。



#### ★ 体重増加をしっかりと管理しましょう

あなたのBMIはいくつ？ 計算してみよう！

##### ●BMIの求め方

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

〈例〉身長158cm、体重55kgの場合  $\Rightarrow 55 \div 1.58 \div 1.58 = 22$  (BMI)

#### ！あなたの肥満度Check！

妊娠する前のBMI	体重増加の目安
やせ18.5未満	+9～12kg
ふつう18.5以上25.0未満	+7～12kg
太りすぎ25.0以上30.0未満	個別対応(※)



※BMIが25.0をやや超える場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合、他のリスクを考慮しながら、臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していきます。

#### 体重増加をコントロールしないことで様々なリスクが上がります！！

##### 体重増加の少ない人

- 低出生体重児のリスク
- 児が高血圧や糖尿病など生活習慣を発症しやすい体質になる



##### 体重が増え過ぎた人

- 妊娠高血圧症群のリスク
- 妊娠糖尿病のリスク
- 膝痛、腰痛
- 産道に余分な脂肪がつく（難産）
- 微弱陣痛となり、出産に時間がかかる
- 産後、腎臓病や高血圧になりやすい

母体と生まれてくる赤ちゃんのために…

毎日決まった時間に体重を量って、体重管理をしましょう♪

★ バランスのよい食生活について

妊娠中にプラスするエネルギー量

- ◇妊娠初期 + 50kcal/日
- ◇妊娠中期 + 250kcal/日
- ◇妊娠後期 + 450kcal/日



基本の食事は  
一汁三菜♪

〈1日に食べる量の目安 (g)〉

	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
役割	・骨や筋肉等をつくる ・エネルギー源	・骨・歯を作る ・体の機能調節	・皮膚や粘膜の保護 ・体の機能調節	・体の機能調節	・エネルギー源 ・体の機能調節	・エネルギー源
主な食品	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海藻・小魚類	緑黄色野菜	淡色野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂
身体活動レベル I (低い) 非妊娠期	卵 50g 魚介・肉 100g 大豆・大豆製品 80g	乳・乳製品 250g 妊娠中期 120g 妊娠後期 150g 妊娠後期 150g	緑黄色野菜 120g	淡色野菜 230g 果物 200g	穀類 200g いも類 100g 砂糖 10g	油脂 15g 妊娠初期 220g 妊娠中期 270g 妊娠後期 290g
身体活動レベル (普通) 非妊娠期	卵 50g 魚介・肉 100g 大豆・大豆製品 80g	乳・乳製品 250g 妊娠中期・後期 150g 妊娠中期・後期 150g	緑黄色野菜 120g	淡色野菜 230g 果物 200g	穀類 260g いも類 100g 砂糖 10g	油脂 20g 妊娠初期 280g 妊娠中期 310g 妊娠後期 350g

参考：日本人の食事摂取基準

- ・身体活動レベル I (低い) …生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
- ・身体活動レベル II (普通) …座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

## ★ お母さんと赤ちゃんのために積極的にとりたい栄養

### □ 葉酸 (1日 240 $\mu$ g 妊娠4か月以降 +240 $\mu$ g)

鶏レバー 60g 780 $\mu$ g	菜の花1/2袋 340 $\mu$ g	モロヘイヤ60g 150 $\mu$ g	ブロッコリー-1/4個 126 $\mu$ g	枝豆 40g 104 $\mu$ g	いちご 5個 23 $\mu$ g
-------------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------	-----------------------	----------------------

### □ 鉄分 (1日 6.0mg 妊娠初期 +2.5mg/日、妊娠中期・後期 +15.0mg/日)

豚レバー60g 7.8mg	あさり 30g 1.1mg	まぐろ 60g 1.6mg	小松菜1/2袋 2.8mg	乾燥ひじき5g 2.8mg	卵 1個 1.1mg
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	---------------

### □ カルシウム (1日 650mg)

牛乳 1杯 204mg	チーズ 1切 126mg	ヨーグルト 1食 120mg	ししゃも 1尾 140mg	豆腐 1/4丁 93mg	小松菜 1/4袋 170mg
----------------	-----------------	-------------------	------------------	-----------------	-------------------

### □ たんぱく質 (1日 50g 妊娠中期 +10g/日、妊娠後期 +25g/日)

ごはん 1杯 3.8g	鶏ささ身肉 80g 18.4g	鶏もも肉 80g 13.0g	鮭 1切 15.8g	納豆 1パック 12.4g	牛乳 1杯 6.6g
----------------	--------------------	-------------------	---------------	------------------	---------------

## ★ つわりの辛い人

つわりでご飯が食べられないときは気持ちが焦ってしまいますが、心配し過ぎずに心と身体の安静を保ちましょう。

- 好きなものを食べられるときに、少量ずつ食べましょう。
- 臭いのあるは、冷まして臭いを抑えましょう。
- 酸味の効いたもの、水分の多いもの、冷たいものなど食べやすいものを用意しましょう。



## ★ 便秘予防のために

妊娠中期からはホルモンの働きにより、腸の運動がゆっくりになり……。さらに、子宮と胎児はどんどん大きく成長し、腸は常に圧迫された状態になっています。

- 水分を十分に摂りましょう。一度にとらず、こまめに水分補給を。
- 規則正しく食べましょう。朝食が特に大切です！
- 起き抜けに冷水や牛乳を飲んで、朝一で腸を動かしましょう。
- お米は便秘に有効な繊維を含んでいるので、しっかり食べましょう。
- 食物繊維をしっかり摂取しましょう。(野菜、海藻、きのこ、豆、いも類)
- 乳酸・乳糖・果糖は腸の動きを活発にしてくれます。
- オリゴ糖 (はちみつ、大豆、ごぼう、みそなど) は排便を促進♪
- 腸内悪玉菌の好きなもの (糖質・脂質) は控えましょう。



## ★ 貧血を予防しよう

妊娠中期に入ったら、貧血に注意しましょう！



レバーや赤身魚など  
動物性の鉄は吸収率◎

- 鉄分の多く含む食品を意識して食べるようにしましょう。
- たんぱく質やビタミンCと一緒に摂取することで、鉄分の吸収率UP！！
- 鉄の吸収を阻害する食品に気をつけましょう。(コーヒー、玄米、シュウ酸)
- 適度に体を動かして、造血機能を高めることも大切です♪



## ★ 高血圧に気をつけましょう

血液量の増加に加え、妊娠末期になると、ナトリウムが身体に蓄積しやすくなるので、妊娠高血圧のリスクが高まります。

- 食塩を制限することで、血圧上昇を予防できます。  
今後の食習慣も含め、一度家庭の味を見直してみましょう！



### \* 食塩を多く含む食品に注意しましょう。

(加工食品、干物、漬物、インスタント食品、スナック菓子・せんべい、調味料など)

### \* うす味をおいしくする工夫をしましょう。



- ・新鮮な食材を使って、素材の持ち味を生かしましょう。
- ・香味野菜、風味のある食材、酸味、香辛料を利用しましょう。
- ・汁物は薄味にするだけでなく、汁の量を減らし具の量を増やしましょう。

- 体重の過剰増加に気をつけましょう。
- カリウム、カルシウム、マグネシウムを十分に摂りましょう。
- 動物性の脂肪やコレステロールの過剰摂取に気をつけましょう。
- 水溶性食物繊維を摂りましょう。



## ★ 控えたほうがいい食品

- カフェイン
- 加熱が不十分な食品
- 塩辛い食品
- 水銀
- 香辛料



## ★ おやつについて

おやつの食べる量・内容を見直して、楽しみましょう♪

〈妊娠中に適したおやつ〉(1日200kcal以下)

- 葉酸 …果物(いちご、みかん、グレープフルーツ、キウイなど)
- カルシウム …小魚やナッツ
- 鉄分 …プルーン
- 食物繊維 …果物、ナッツ類、さつまいも



食事で補いきれない  
必要な栄養をおやつ  
から手軽に摂取☆