

妊娠中の食事について



妊娠中の食事について

妊娠期は、お母さんの健康や赤ちゃんの健やかな発育のために大切な時期です。

この時期に望ましい食生活が実践できるよう、何をどれだけ食べたらよいかわかりやすく伝えるための「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」が作成されています。

この中には1日の食事の目安となる「妊産婦のための食事バランスガイド」や体重増加の目安になる「妊娠中の体重増加指導の目安」が示されているので参考にしてみましょう。

妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針（抜粋）

- ・「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ・不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ・「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- ・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- ・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

目次

1. 朝・昼・夕規則正しくバランスのよい食事

2. 妊産婦のための食事バランスガイド

3. 積極的にとりたい栄養素

- ・ 葉酸
- ・ 鉄
- ・ カルシウム

4. 塩分のとりすぎに注意

5. 妊娠中の体重管理

- ・ 適正体重について
- ・ 間食について

1.朝・昼・夕規則正しく バランスのよい食事

バランスのよい食事 = **主食** + **主菜** + **副菜** がそろった食事

主菜

(肉・魚・卵・大豆製品)

たんぱく質を多く含む

主食

(ご飯・パン・麺類)

エネルギーのもとになる

副菜

(野菜・きのこ類・海藻類・
芋類・大豆を除く豆類)

ビタミン・ミネラルや
食物繊維を多く含む

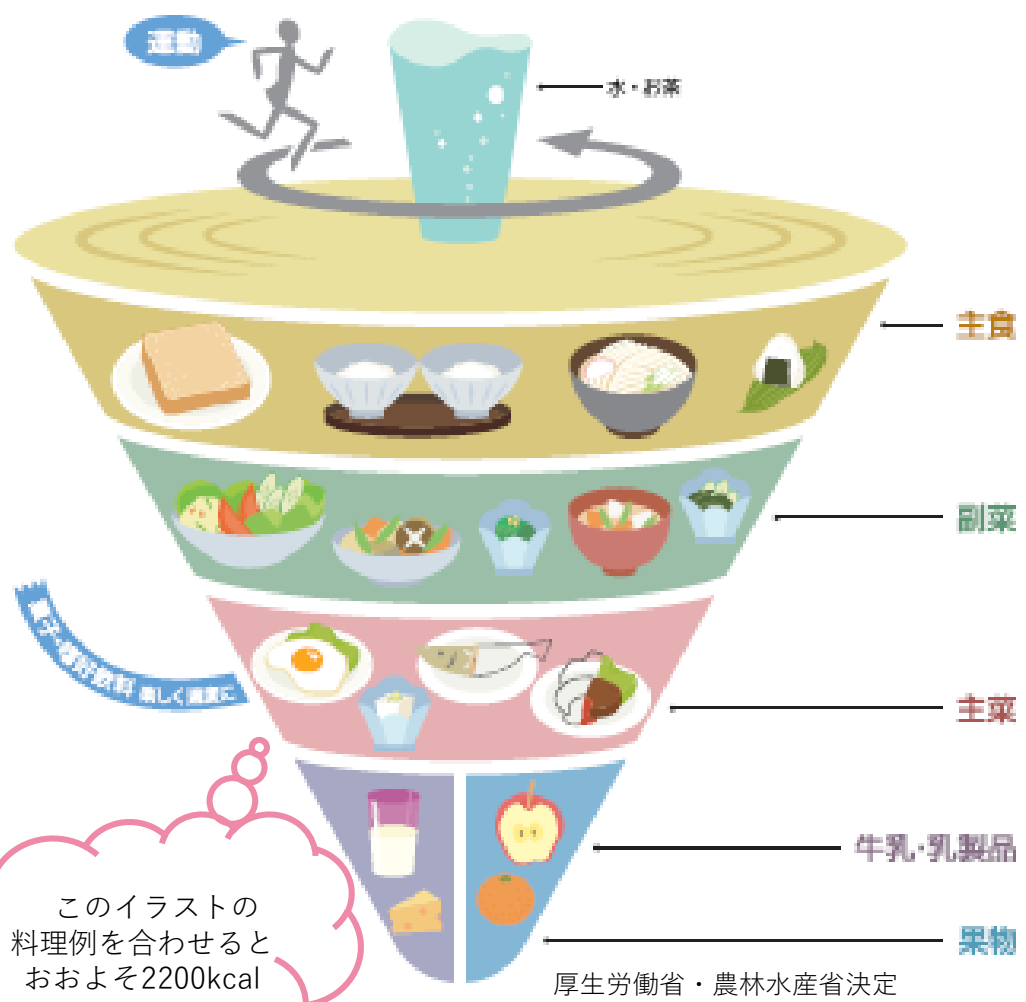


野菜摂取は**1日350g**を
目標にしましょう！



2.妊産婦のための食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。
「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つグループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、
コマに例えてそれぞれの適量をイラストで分かりやすく示しています。



1日分付加量			
非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期
主食 5〜7 づ(80g)	—	—	+1
副菜 5〜6 づ(80g)	—	+1	+1
主菜 3〜5 づ(80g)	—	+1	+1
牛乳・乳製品 2 づ(80g)	—	—	+1
果物 2 づ(80g)	—	+1	+1

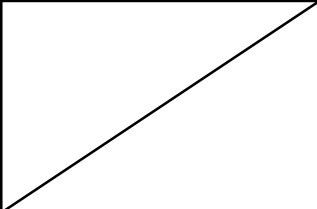
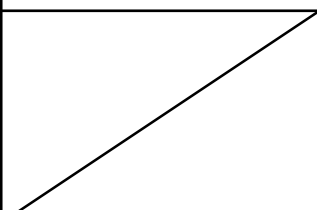
料理例

1つ分 = ごはん半盛り1杯、おにぎり1個、揚げたて1食、ロールパン2食
15つ分 = ごはん半盛り1杯、うどん1杯、もも汁1杯、スパゲッティ
1つ分 = 煮豆サラダ、ゆめしやうりやゆめ、豆の煮、鶏とわかめ、おひたし、おひたし、おひたし、おひたし、おひたし
2つ分 = 煮豆の煮物、豆の煮物、豆の煮物
1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、目玉焼き1食、鶏肉、魚の煮物、魚の煮物、魚の煮物
3つ分 = パン1枚、ヨーグルト、鶏肉、魚の煮物、魚の煮物、魚の煮物
1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト
2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト
1つ分 = 果物1個、果物1個、果物1個、果物1個、果物1個、果物1個

非妊娠時・妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補う必要があります。

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」(2005年)に、食事摂取基準の妊娠期・授乳期の付加量を参考に一部加筆

妊娠段階別 1日の目安量（例）

非妊娠時・妊娠初期		妊娠中期	妊娠末期
毎食食べる食品	主食 ⑤～⑦つ		
	 ① 食パン⑥×1		
	 ①  ① ご飯小盛り1杯×2		
	 ①  ① ご飯小盛り1杯×2		
	副菜 ⑤～⑥つ		
	 ① 冷やしトマト		
	 ①  ① 茹でブロッコリー ほうれん草のお浸し		
	 ①  ① かぼちゃの煮物		
一日のうちに食べる食品	主菜 ③～⑤つ		
	 ① 目玉焼き		
	 ②  ② 鮭のムニエル 焼き鳥2本		
	牛乳・乳製品 ②つ		
	 ② 牛乳1本分		
	果物 ②つ	 ①つ キウイ	 ①つ 桃

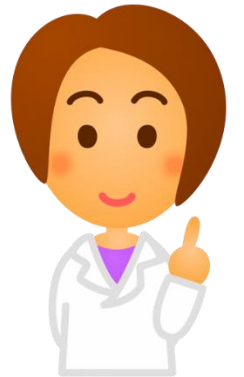
参考：厚生労働省「妊産婦のための食事バランスガイド」

3.積極的にとりたい栄養素

◎不足しがちな栄養素

- (1) 葉酸
- (2) 鉄
- (3) カルシウム

バランスよく3食食えることが必要です。
その中で、不足しやすい栄養素について
確認していきましょう。



3.積極的にとりたい栄養素

(1)葉酸

お母さんの貧血予防や赤ちゃんの正常な発育に必要な栄養素です。赤ちゃんの先天性異常の一つでもある、神経管閉鎖障害の発症リスクを低減します。特に、妊娠前～妊娠初期にはしっかりと摂取する必要があり、「通常の食品以外の食品に含まれる葉酸（狭義の葉酸）を400 μ g/日摂取することが望まれる。（日本人の食事摂取基準「2020年度版」より）」※とされています。

※サプリメント等の使用は、過剰摂取につながる場合もありますので、使用する際は、必ず医師に相談しましょう。

◎何に多く含まれる？



野菜類・・・ほうれん草、ブロッコリー、グリーンアスパラガス



果物類・・・イチゴ、オレンジ



大豆製品・・・枝豆、納豆

3.積極的にとりたい栄養素

(2)鉄

鉄の大部分は血液中にあるため、鉄が不足すると貧血を起こしやすくなります。

鉄は、赤ちゃんの成長に多く使われるため、お母さんは意識して鉄を摂取しましょう。

鉄の吸収を助けてくれるビタミンCと一緒にとると、効率よく体の中で吸収されます。

◎1日どのくらい摂取するのか？

非妊娠時に対する付加量

※非妊娠時の推奨量・・・10.5mg(15~49歳女性)

初期：+2.5mg 中期・末期：+9.5mg (日本人の食事摂取基準「2020年度版」より)

◎何に多く含まれる？



動物性（吸収率10～30％）・・・レバー、赤身の肉、あさり



植物性（吸収率1～8％）・・・ほうれん草、小松菜、納豆、高野豆腐

特定の食材だけでなく、
色々な食材を組み合わせましょう！

3.積極的にとりたい栄養素

(3)カルシウム

赤ちゃんの歯や骨の形成に必要な栄養素です。妊娠中の母体は、カルシウムの吸収率が上昇しますが、普段から不足しやすい栄養素ですので、積極的に摂取しましょう。

◎1日どのくらい摂取するのか？

推奨量 = 650mg / 日 (日本人の食事摂取基準「2020年度版」より)

◎何に多く含まれる？



乳製品・・・牛乳、ヨーグルト、チーズ



魚類・・・ししゃも、いりこ、しらす干し



その他・・・乾燥ひじき、切干大根、高野豆腐、小松菜、青梗菜

カルシウムは体内での吸収率が低いのでビタミンD(キノコ類、鮭、鯖などに多い)と一緒に摂ることをおすすめします。

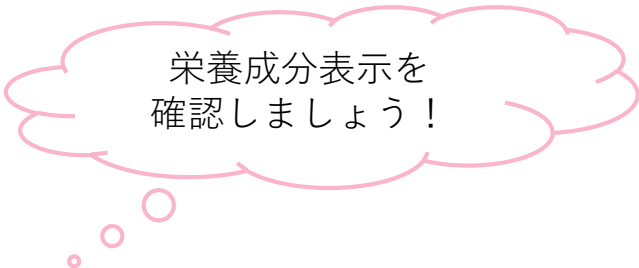
4.塩分のとりすぎに注意

塩分をとりすぎると、むくみや妊娠高血圧症候群※の原因になります。

日々の食事で薄味を心がけましょう。

※妊娠高血圧症候群：妊娠20週以降（6カ月）産後12週までに高血圧を発症した場合

1日に摂取する食塩相当量は、**6.5g未満**におさえましょう。
（日本人の食事摂取基準「2020年度版」より）



◎上手な減塩のポイント

- ・塩分が多い食材（加工品や漬物、麺類など）はとりすぎないようにしましょう。

	ハム (2枚) 	梅干し (1個10g) 	竹輪 (60g) 	カップ麺 (汁含む) 
食塩相当量(g)	0.7	1.8	1.5	4.9

栄養量は「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」から引用

- ・麺類の汁は飲まずに残しましょう。（全部残せば2～3g減）
- ・香味野菜や香辛料、酸味、だしを活用し、薄味を心がけましょう。

5.妊娠中の体重管理

妊娠前の体格（BMI）を知っていますか？

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI(Body Mass Index)とは身長と体重から算出される肥満や低体重(やせ)の判定に用いられる指標です。

例) 身長160cm、体重50kgの人のBMIは？
50 (kg) ÷ 1.6 (m) ÷ 1.6 (m) = 19.5

妊娠中の体重増加指導の目安

妊娠前の体格	体重増加指導の目安
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)

「厚生労働省 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」より

★体重の増え方が望ましくない時は、食生活のチェックをしてみましょう。

- ・ つわりの時期の自由な食生活を続けていませんか
- ・ 自己流ダイエットや偏った食事をしていませんか
- ・ 間食に菓子類や嗜好品をとり過ぎていませんか

油脂や糖分を多く含む菓子やジュースは、体重増加の原因になります。

基本は1日3食の食事を優先して、間食する際は栄養成分表示を活用し、上手にとり入れましょう。

栄養量は「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」から引用

おやつのエネルギー量 (kcal/1人分)

400 kcal	 カステラ 2切れ (100g) 313kcal	 メロンパン 1個(90g) 314kcal	 ショートケーキ 1切れ(100g) 314kcal
300 kcal	 大福もち 1個(95g) 212kcal	 せんべい 2枚(50g) 229kcal	 ドーナツ 1個(70g) 257kcal
200 kcal	 ポテトチップス 1/3袋 (20g) 108kcal	 板チョコ 1/3枚 (20g) 110kcal	 ラクトアイス 1個(80g) 174kcal
100 kcal	 スポーツドリンク (200ml) 42kcal	 ゼリー 1個(80g) 64kcal	 ビスケット 2枚(14g) 72kcal

赤ちゃんが健康に育つためには、
お母さんの健康が何よりも大切です！
日々の食生活を見直し、家族で健康な
毎日を送っていきましょう！

