

# 体重コントロール

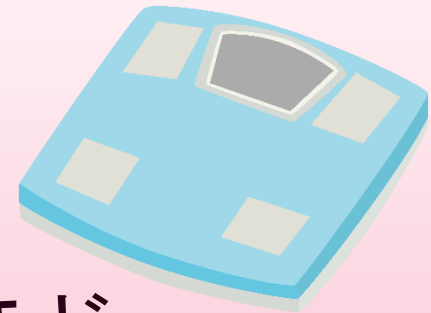


○体重が増えすぎると、どのような影響があるのでしょうか

- ・産道に脂肪がつくことで、陣痛が弱くなったり長引く
- ・体が冷えやすく、循環が悪くなる→産後出血量の増加  
母乳分泌への影響
- ・むくみの増加から血圧上昇へと影響しやすい

○増えやすい妊娠中期から後期はさらに注意!!

妊娠初期は赤ちゃんが小さく、ママの体重にそれほど変化は見られません。妊娠中期から後期になると、赤ちゃんもぐんぐんと成長し始めるためママの体重も次第に増えてきます。

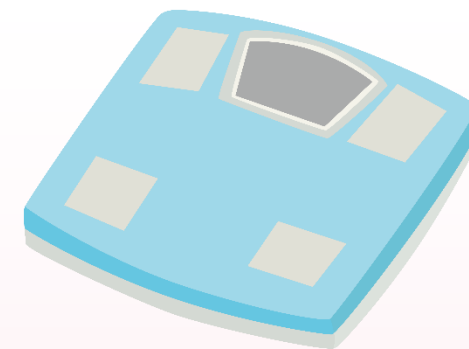


## ○自分自身の体重増加の原因は何か考えてみよう

- 循環は悪くないか→身体は冷えていないか
- むくみは強くないか、尿はでてきているか
- 運動量は減ってはいないか
- 食事量が増えていないか、増えたとしたらなぜか



## ○目標体重とするには何が出来るか



- ・ 食べ物の量や質、時間に気を付けましょう  
食事のとり方と時間：夜は摂取した栄養は胃に負担をかけ、  
燃焼されずに脂肪として身体にため込まれやすくなる  
それでも体重増加が著しい場合は、入ってくるエネルギー  
と消費するエネルギーのバランスを考え動くようにしま  
しょう

（お腹が張る場合や自宅安静を医師から指導されている場合  
は除く）



- 食事はよく噛んで食べましょう  
唾液の分泌を促進し消化を助けて胃腸の負担を軽くする  
満腹中枢を刺激し食べすぎを防ぐ
- 噛み応えのある食材を選ぶことで咀嚼回数を増やそう
- 身体を冷やささないような食事を心がけましょう

## 定期的に体重を確認しよう！

体重の増加が著しい場合は、  
食べたものを書き出しておきましょう



## 健康な食材の選び方

- ・まごわやさしい

**ま** まめ：豆や豆製品（大豆とその加工品、その他豆類）  
**ご** ごま：種実類（ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツ）  
**わ** わかめ：海藻類（わかめ、ひじき、海苔、昆布）  
**や** やさい：緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類  
**さ** さかな：魚介類  
**し** しいたけ：きのこ類（しいたけ、しめじ、えのき、舞茸など）  
**い** いも：いも類（さつまいも、じゃがいも、長芋、こんにゃく）



- ・鉄分豊富な食材や加熱して身体を冷やさない食事を！！
- ・一日三食、バランスのよい食事をこころがけましょう。

