

# 妊産婦のための食生活

厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0201-3a.html>

「妊産婦のための食生活指針」を参考に



## 1. 妊娠前から、健康なからだづくりをしましょう



やせすぎや肥満ではありませんか？

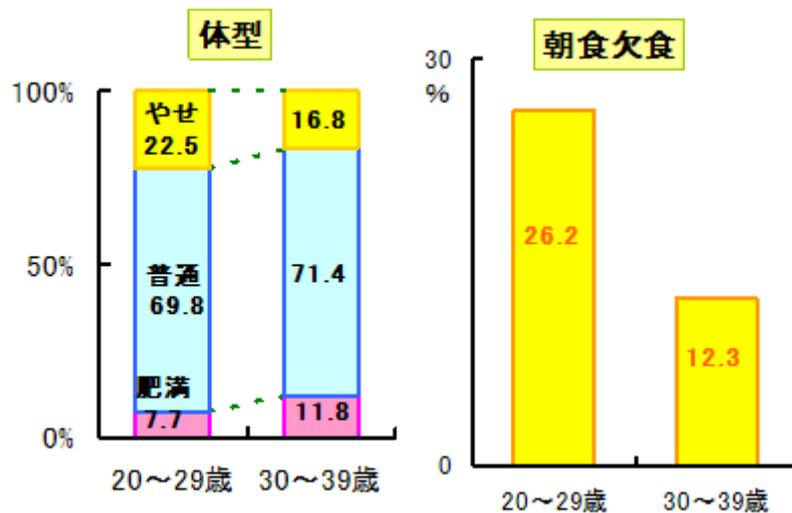
若い女性層の約2割が「やせ」体型。

「やせ」や「肥満」は妊娠中のトラブルや分娩異常の危険性が高まる可能性があるといわれています。

妊娠前から適正体重を維持するようにしましょう。

また、若い女性の4人に一人は朝食を欠食していて、栄養の不足が問題になっています。

1日三食きちんと食べる習慣をつけましょう。



若い年齢層の女性の体型と朝食欠食状況

平成20年度国民健康・栄養調査結果概要より作成

## 2. 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと摂りましょう

穀類から十分にエネルギーを補給することで、他の栄養成分が無駄なく身体に利用されます。

下表に示すエネルギー摂取推奨量を参考にすると、一食のご飯の目安量は中期で約200g、後期で250gの摂取が必要になります。

参考 妊産婦の食事摂取基準抜粋(1日あたり)

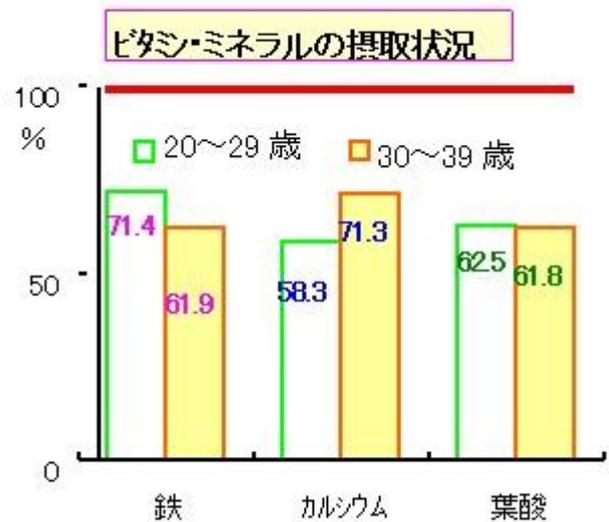
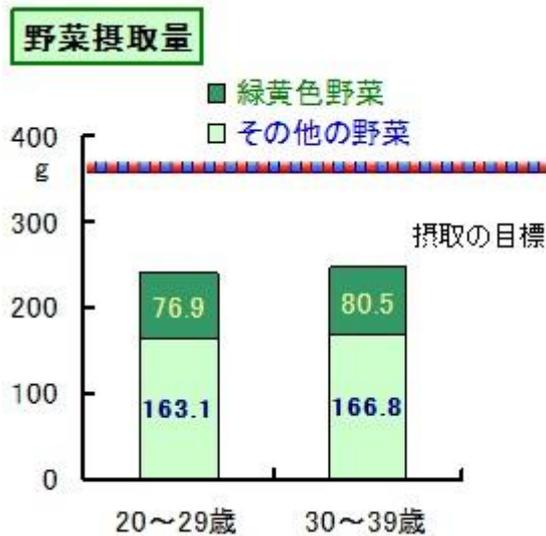
区分	エネルギー(kcal) 身体活動レベル I		たんぱく質 g	脂肪エネルギー 比率%		食塩 g	鉄 mg		葉酸 μg
	18~ 29歳	30~ 49歳		18~ 29歳	30~ 49歳		18~ 29歳	30~ 49歳	
非妊婦	1700	1750	50	20	20	7.5 未満	10.5	11.0	240
付 加 量 妊 婦	初期		+0	~	~		+2.5		
	中期		+5	30	25		+15.0		
	末期		+25	未満	未満				

## 3. 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりとりましょう

1日に野菜は350g(1/3は緑黄色野菜)の摂取が望まれますが、若い年齢層の女性は約240gの摂取量で約100g不足しています。ビタミンやミネラルも同様に不足傾向です。

特に、ビタミンの一種である葉酸は神経管閉塞障害発症の危険性を減らすといわれています。

妊娠を計画あるいは妊娠初期の方は、豊富に含まれる緑黄色野菜を積極的に食べましょう。



若い年齢層の女性の野菜とビタミン等の摂取状況  
平成20年度国民健康・栄養調査結果概要より作成

#### 4. からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を摂りましょう



赤身の肉や魚・卵・大豆製品を適量補給して、貧血を予防しましょう。  
上のグラフにも示したように、若い年齢層の女性では血色素の材料となる鉄の摂取量も不足傾向です。

#### 5. 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせることでカルシウムを十分にとりましょう



牛乳200mlや無糖ヨーグルト200g、プロセスチーズ35gにはそれぞれカルシウムを約200mg含みます。  
毎日の食卓に忘れずに。

## 6. 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



下に示した表を参考に体重増加を適正範囲内に

体格区分	推奨体重増加量
低体重(やせ) BMI18.5未満	9~12kg
ふつう BMI18.5以上25未満	7~12kg
肥満 BMI25以上	臨床的な状況により個別に対応

## 7. 母乳育児中もバランスのよい食生活をこころがけましょう



母乳育児はお母さんも赤ちゃんにも最良の方法です。  
バランスのよい食生活で母乳育児を継続しましょう。



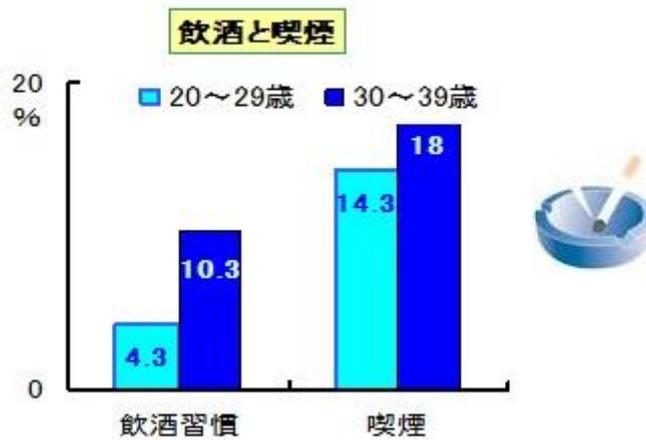
## 8. たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう



妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙や飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。若い女性の1割以上の方が飲酒や喫煙の習慣を持っているそうです。

禁煙と禁酒につとめ、周囲の方も協力を！！。

また、コーヒーなどに含まれるカフェインは母体の自律神経を刺激するので、沢山の摂取は控えましょう。



若い年齢層の女性の飲酒と喫煙習慣  
平成20年度国民健康・栄養調査結果概要より作成

\*\*\*\*\*  
 次のようなことにも気をつけましょう  
 \*\*\*\*\*

### I. 便秘を予防しましょう



- ①食物繊維を含む食品を欠かさない  
 食物繊維は便のかさを増し、水分を吸着して腸の蠕動運動を盛んにします。  
 →穀類、野菜、芋、豆・豆製品、海藻など
- ②乳酸やオリゴ糖を含む食品の摂取を心がける  
 便をやわらかくします  
 →ヨーグルト、果物など
- ③規則的な食事と排便の習慣を身につける。  
 朝食をきちんと摂って、トイレに行く癖を。

## Ⅱ. 食塩の摂りすぎにならないようにしましょう



体重増加とともにむくみやすく、血圧も高くなりがち。  
塩分を控えましょう。



おいしく食べる薄味のコツ

- ①うま味（だし）、酸味（酢・柑橘類）、風味（焼・揚げ料理・香辛料）  
などの塩味以外を上手に組み合わせる。
- ②塩味はできるだけ最後に加えて、表面につける。
- ③全て薄味ではなく、塩味に差をつけましょう。
- ④加工食品の食塩含量は意外に多い  
→できるだけ生鮮食品の持ち味を生かした手作りで



担当：行政協議会