



# 妊娠中の食生活



## 妊娠中の体重コントロールをしましょう

妊娠前の体格によって望ましい体重増加は、異なります。自分の体格を知り、適切に体重を増やしましょう。

### ◆妊娠前の BMI を計算しましょう

BMI (Body Mass Index) とは肥満の判定に用いられる指標で BMI22 を標準としています。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例) 体重 53kg 身長 155cm の人の BMI は  $53 \div 1.55 \div 1.55 = 22.1$

妊娠前の体重 ( ) kg ÷ ( . ) m ÷ ( . ) m = ( . ) BMI

### ◆妊娠前の BMI と妊娠中の体重増加量を確認しましょう

体格区分** (非妊娠時の体格)	妊娠中の体重増加指導の目安*
やせ: BMI 18.5 未満	12~15kg
標準: BMI 18.5~25.0 未満	10~13kg
肥満1度: BMI 25.0~30.0 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)

\* 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、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編 2020 CQ 010 より

\*\* 体格分類は日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

## 食生活をチェック✓しましょう

- 毎日、3食 (朝食・昼食・夕食) 食べる
- 毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- 毎日、牛乳・乳製品と果物を食べる
- 味付けは、うす味にしている
- 色々な料理や食材を食べる
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 調理の前後や食前に手を洗う

チェックが付かなかったところを見直しましょう

## つわりのときは

つわりは、人それぞれ症状が異なります。

つわりでつらい時には食べられるものを少しずつ、何回かに分けて食べるようにしましょう。おにぎりやパン、果物などを用意しておくといでしょう。

吐いてしまう時は、こまめに水やお茶、野菜ジュースなどで水分を補給しましょう。

# ① バランスのよい食事をとりましょう

◇ 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえましょう

**主食**  
エネルギー源

ご飯、パン、めんなど

**主菜**  
たんぱく質の供給源

魚、肉、卵、大豆など

**副菜**  
ビタミン・ミネラルの供給源

野菜、きのこ、いも、海藻など



**プラス**

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ、カルシウムの多い牛乳・乳製品とビタミン豊富な果物をプラスしましょう。

**牛乳・乳製品**  
カルシウムの供給源

牛乳、ヨーグルト、チーズなど

**果物**  
ビタミン・ミネラルの供給源

みかん、りんご、キウイフルーツ、など

## 1日分の食事例（妊娠中期・妊娠末期・授乳期ころ）

### 朝食

ヨーグルト (乳製品)  
キウイフルーツ (果物)  
納豆 (主菜)  
ご飯 (主食)  
野菜たっぷりみそ汁 (副菜)

### 昼食

チーズ (乳製品)  
野菜サラダ (副菜)  
ナポリタンスパゲティ (主食、主菜、副菜)

### 夕食

みかん (果物)  
野菜の煮物 (副菜)  
青菜のおひたし (副菜)  
ご飯 (主食)  
焼き魚 (主菜)

### 間食

牛乳  
りんご (果物)

間食に牛乳・乳製品や果物などをとるのもよいでしょう。

菓子やジュースなどは、食事全体のバランスを考え、とり過ぎないようにしましょう。

## ②塩分の取り過ぎに注意しましょう

妊娠中は血圧が高めになったり、体がむくみやすくなります。食塩やしょうゆ、みそ、ソースなど調味料だけではなく、加工食品からの塩分にも気をつけましょう。

### ◇新鮮な材料で持ち味を生かす

旬の物や新鮮な食材を使い、素材の味を生かしましょう。

### ◇天然だしを上手に使う

薄味でもおいしくなるよう、鰹節や昆布、煮干しなど、だしを取りましょう。

### ◇薬味や香辛料を利用する

味付けにハーブ（ネギ、しょうがなど香味野菜）、香辛料（コショウや七味唐辛子、カレー粉など）を利用しましょう。ただし、香辛料は、使い過ぎないようにしましょう。

### ◇酸味をきかせる

味付けに酢、レモン、ゆずなどを取り入れましょう。

### ◇汁物は具沢山に

みそ汁やスープは、野菜やきのこなどを入れて、具たくさんにしましょう。

### ◇麺類の汁は残す

カップめんやインスタントめん、飲食店で食べる時も、汁を残すと減塩になります。

### ◇「塩分控えめ」食品を利用する

通常の食品と同じ量使っても塩分を減らせるので、上手に取り入れましょう。ただし、腎臓病が心配な人は、主治医に相談してからしましょう。



### ③積極的にとりたい栄養素

妊娠中・授乳中は、葉酸・鉄・カルシウムなどの栄養素が不足しがちです。ママと赤ちゃんのために意識してとるようにしましょう。

#### 葉酸

葉酸は、赤ちゃんの脳・中枢神経の発育に重要なものです。

《多く含む食品》

枝豆、ブロッコリー、ほうれんそう、水菜、いちご、エリンギ、納豆、レバー

#### 鉄

鉄は、血液中の赤血球をつくり、不足すると貧血になります。妊娠中は、子宮や胎盤にたくさんの血液が必要になります。

《多く含む食品》

レバー、赤身の肉、イワシ、カツオ、あさり、納豆、小松菜、ほうれんそう、枝豆

#### カルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくります。いろいろな食品からしっかりとりましょう。

《多く含む食品》

牛乳、ヨーグルト、豆腐、小魚、桜エビ、ごま、小松菜

◆サプリメントや栄養強化食品は、大量にとると健康がおびやかされることもあります。毎日の食事バランスを整えた上で、主治医に相談しましょう。利用するときは、服用量をまもりましょう。

### ④便秘を予防しましょう

妊娠中は腸の働きが鈍くなり、便秘になりやすくなります。便秘がひどくなると痔の原因にもなります。

- ◇3食を規則正しく食べる
- ◇水分を十分にとる
- ◇毎食、食物繊維の多いものをとる（野菜・果物・いも・豆・海藻・きのこ）
- ◇排便のリズムをつける
- ◇散歩などの適度な運動をする



### ⑤感染症や食中毒に気をつけましょう

妊娠中は免疫力が低下して感染症にかかりやすくなります。赤ちゃんへの影響を考慮して薬の使用を慎重に行う必要があります。そのため、日頃から感染症等に注意しましょう。

- ◇しっかり手を洗う
- ◇食品は、適正な温度で保存する
- ◇加熱は、十分に行う



高崎市保健所健康課  
電話 027-381-6113