

(3) 「妊産婦のための食事バランスガイド」の活用の基本的考え方

「食事バランスガイド」は、食品単品の組み合わせではなく、料理の組み合わせを中心に表現することを基本として、誰もが親しみやすい視覚的なツールとなっている。実際の食事を組み立てる際は1日を単位としてバランスを考えることが実際的であることから、1日にとるおおよその量がコマの上の料理として示されている。しかし、エネルギーや栄養素の適正な摂取ということについては、1日のみの食事で判断できるものではなく、習慣的な摂取を併せて考慮することが必要である。

食事を計画するに当たっては、まず、妊産婦の年齢、身体状況（身長、体重、妊娠・授乳の状況等）、身体活動量などを把握し、望ましい食事のエネルギー量を決定した上で、料理区分（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）の摂取の目安（つ(SV)）を設定する。次に、妊産婦の身体状況、ライフスタイル、嗜好等を考慮して、1日分の摂取の目安となる量が、朝・昼・夕（間）食で無理なくとれるように配分する。

なお、「食事バランスガイド」では、直接口にする料理や食品が示されており、調理や食卓で使用される油脂や食塩は、「コマ」のイラスト上には表現されていない。また、後述するように、妊娠中に付加的に必要とされる鉄についても、「食事バランスガイド」で例示されている料理のみでは十分な摂取が難しい。そのようなことから、特に妊娠中においては、食塩摂取の過剰とならないこと、十分な鉄の摂取を目指すことについては、全体的な食事のバランスに加えて、さらに配慮することが必要である。

①エネルギー

妊産婦の年齢、身体活動レベルからみた1日に必要なエネルギー量について摂取の目安(図1)を参考に、望ましい食事のエネルギー量を決定する。これを(非妊娠時・非授乳時)基本量とする。18~49歳の女性の場合、2,000~2,200kcalが平均的であると考えられる。次に妊娠・授乳の時期別(妊娠初期*¹、妊娠中期*²、妊娠末期*³、授乳期)に、付加すべき量(付加量)を加算する。この付加量とは、妊娠期では妊娠による総エネルギー消費量とエネルギー蓄積量、授乳期では泌乳(授乳した母乳)相当分と体重減少分である。付加量は、初期*¹+50kcal、中期*²+250kcal、末期*³+500kcal、授乳期+450kcalとなっている。

*¹ 妊娠初期：16週未満 *² 妊娠中期：16週~28週未満 *³ 妊娠末期：28週以降

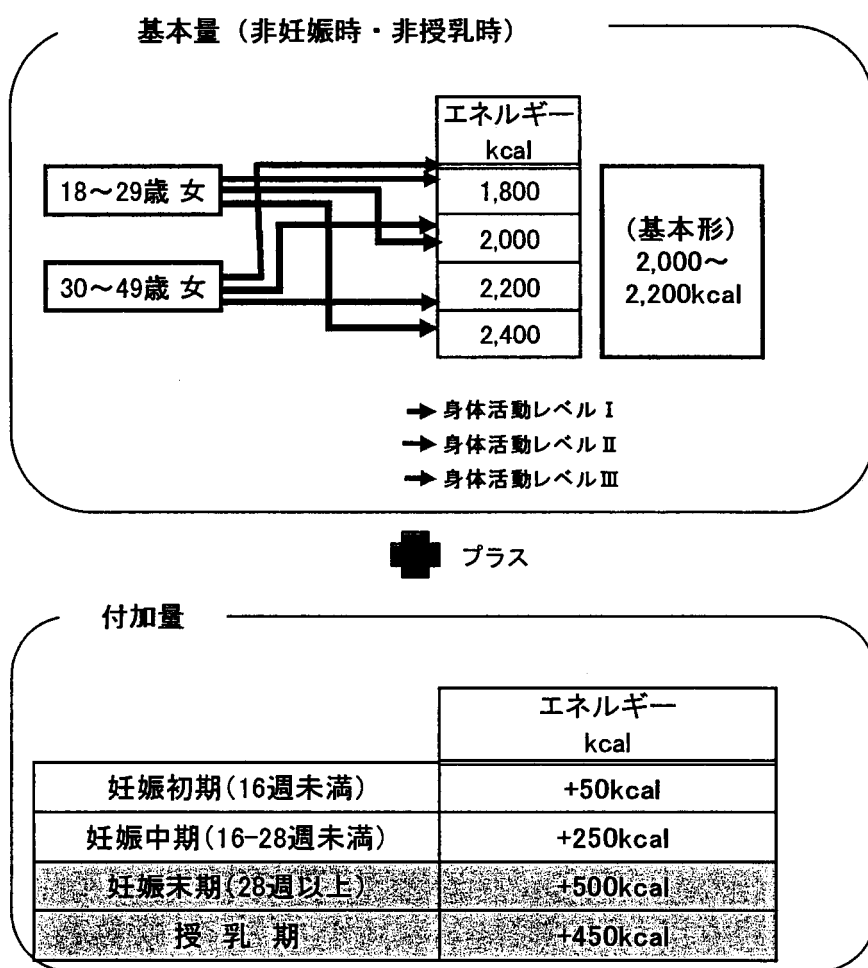


図1 摂取の目安

身体活動レベル

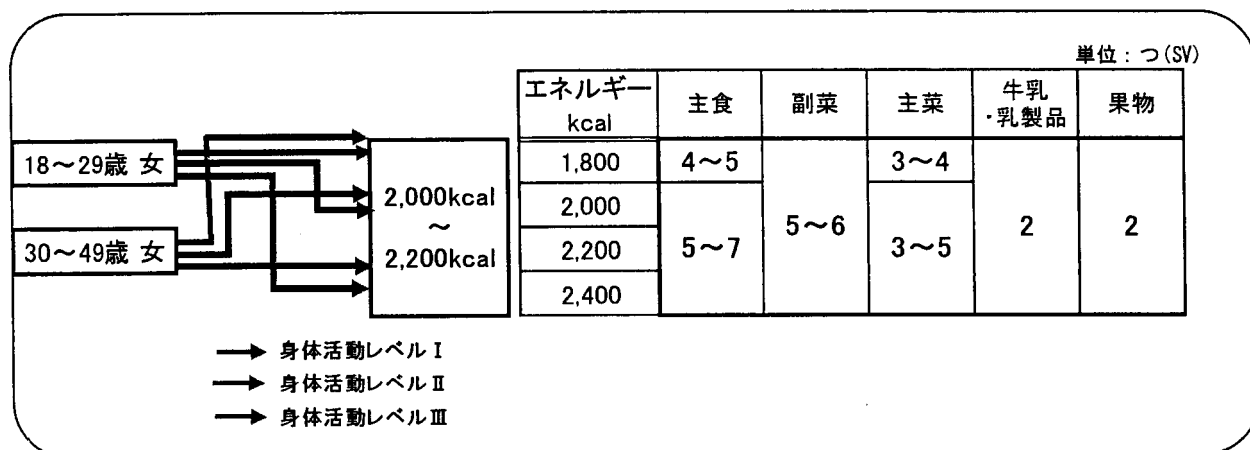
低 い(I) ……生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
 ふつう(II) ……座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合
 高 い(III) ……移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

②主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の摂取目安について

「食事バランスガイド」の料理区分としては、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つとなっている。「何を」「どれだけ」食べたらよいのかをわかりやすく示したのが、料理区分別の摂取目安であり、「つ(SV)」を用いてその量を設定する。設定に当たっては、上記で示した望ましい食事のエネルギー量(基本量+付加量)に基づき、作成した料理区分における摂取の目安(図2)の適量範囲を参考にし、妊産婦の身体状況・身体活動量等を考慮して加減する。

基本量(非妊娠時・非授乳時)は、18~49歳の女性の場合2,000~2,200kcalとする(低体重・妊娠中の体重増加が不十分、肥満である場合は主治医の指示に従うことが必要である)。ビタミンやミネラルなどの必要量を摂取するためには、副菜(5~6つ(SV))、主菜(3~5つ(SV))、牛乳・乳製品(2つ(SV))、果物(2つ(SV))が必要とされる。

妊娠初期では、付加量が少ないことから基本量を目安とする。妊娠中期においては、基本量に対する付加量として副菜、主菜、果物を各1つ(SV)追加する。妊娠末期・授乳期においては、基本量に対する付加量として主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物のすべてからバランス良く、各1つ(SV)追加する。



➕ プラス

	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
妊娠初期(16週未満)	+50kcal	付加量なし				
妊娠中期(16-28週未満)	+250kcal		+1	+1		+1
妊娠末期(28週以上)	+500kcal	+1	+1	+1	+1	+1
授乳期	+450kcal					

図2 年齢・妊娠・授乳期別の料理区分における摂取の目安

③各料理区分の摂取の目安（「つ(SV)」）による妊娠期・授乳期の付加量について

「食事バランスガイド」の検討に用いられた主な料理・食品のデータ（「フードガイド（仮称）検討会報告書」p.36-41）に基づき、各料理区分における「1SV」当たりのエネルギー及び栄養素を算出した。これらの平均値及び分布から、妊娠中期及び末期において「食事バランスガイド」の「つ(SV)」を用いた場合に付加されるエネルギー及び主な栄養素量を推定した（表1）。

表1 「食事バランスガイド」を用いた場合に推定されるエネルギー及び栄養素の付加量

	「食事バランスガイド」のSVによる付加量				食事摂取基準による付加量		
	妊娠中期		妊娠末期及び授乳期		妊娠中期	妊娠末期	授乳期
	平均値	範囲(±1SD)	平均値	範囲(±1SD)			
エネルギー (kcal)	235	128~342	512	333~690	250	500	450
たんぱく質(g)	8.5	3.8~13.2	17.5	9.5~25.6	10	10	
脂質(g)	9.6	1.8~17.5	17.3	0.9~33.7			
炭水化物(g)	29.8	13.5~46.1	71.1	43.3~99			
鉄(mg)	2.0	0~3.1	2.0	0~4.2	13	13	2.5
カルシウム(mg)	74	0~155	194	79~310			
レチノール当量(μgRE)	135	0~312	189	0~492	70	70	420
ビタミンB ₁ (mg)	0.19	0.03~0.34	0.30	0.03~0.56	0.1	0.3	0.1
ビタミンB ₂ (mg)	0.17	0.03~0.31	0.32	0.05~0.59	0.2	0.3	0.4
ビタミンC(mg)	43	0~101	43	0~107	10	10	50

例えば、エネルギーについては、「食事バランスガイド」の「つ(SV)」を用いて該当する料理区分を付加すると、妊娠中期には平均として235kcalの、妊娠末期及び授乳期には512kcalの増分が見込まれる。栄養素については、鉄以外は妊娠・授乳中に付加的に必要なとされる量をほぼ満たすと考えられる。従って、鉄については、食事全体としてのバランスへの配慮に加えて、「妊産婦のための食生活指針」に示されているように、鉄を多く含む食品を意識して選択する必要がある。