

【リーフレット】

妊産婦のための食生活指針

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。

そこで、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をわかりやすく伝えるための指針を作成しました。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」と妊娠中の体重増加の目安となる「推奨体重増加量」が示されています。

- 妊娠前から、健康なからだづくりを
- 「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
- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、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
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます

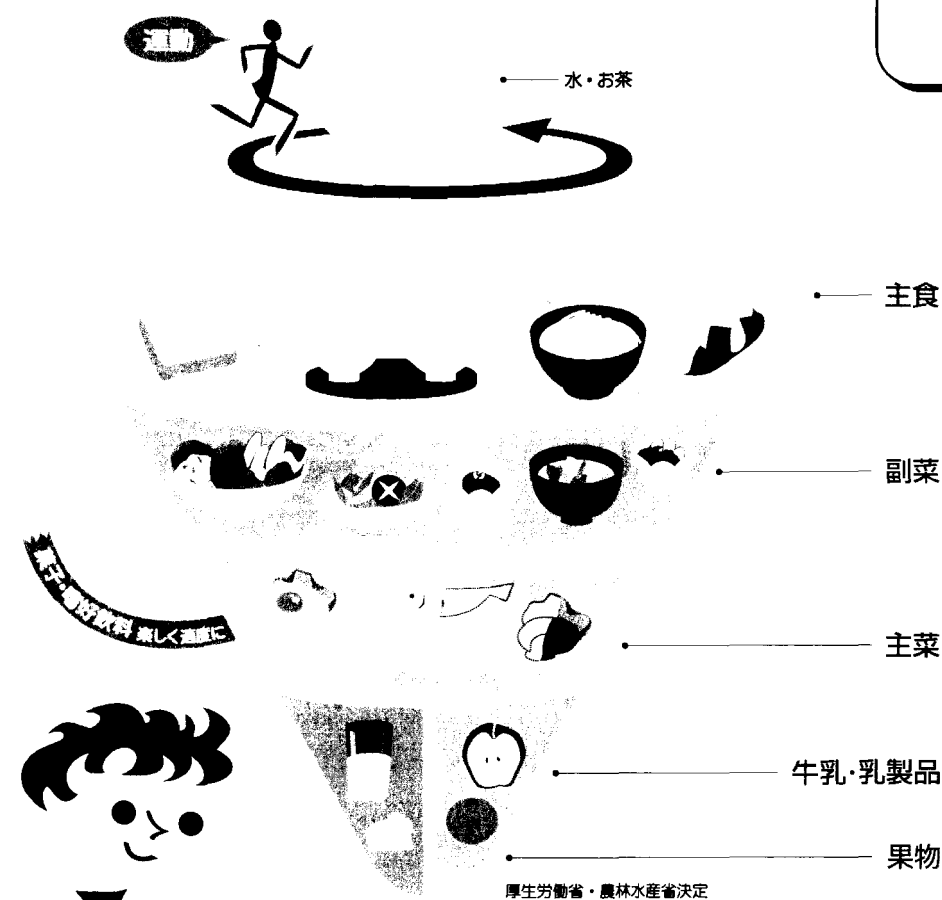


妊産婦のための食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫？～

「食事バランスガイド」ってなあに？

「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、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(20～49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(II)」以上の1日分の適量を示しています。

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時・授乳期の付加量を参考に一部加筆

妊娠前から、健康なからだづくりを

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生ま育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。



【バランスの良い例】 【バランスの悪い例】

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 つ(SV)	—	—	+1
副菜	5～6 つ(SV)	—	+1	+1
主菜	3～5 つ(SV)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	—	—	+1
果物	2 つ(SV)	—	+1	+1

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ことが必要です。



食塩・油脂については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

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、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。



「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

妊娠時・授乳期は、食事バランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

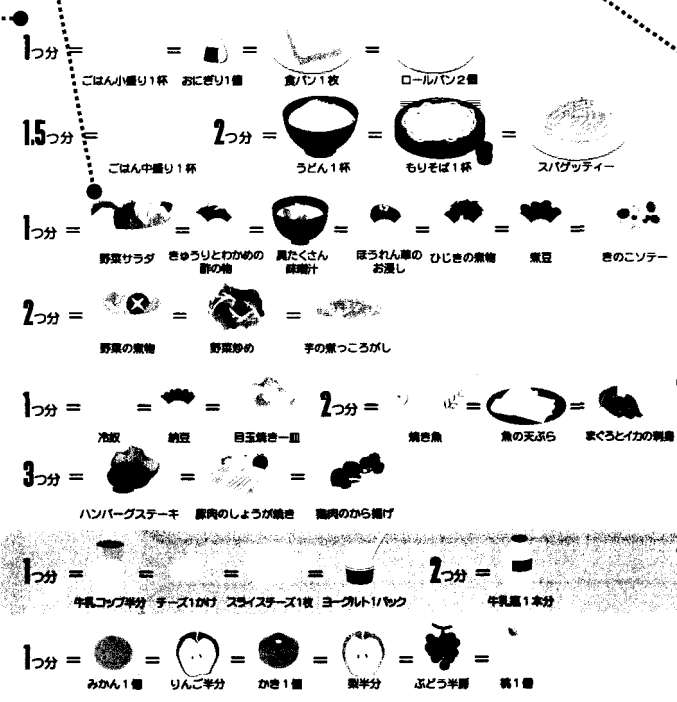
緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

副菜で十分に野菜を摂取しましょう!

からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけて。

料理例

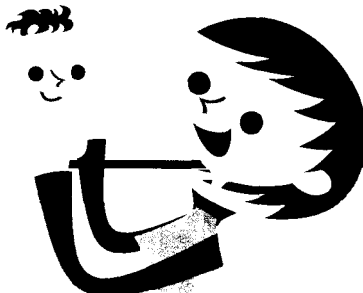


牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に

妊娠時・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。

母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

母乳育児はお母さんに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。



<食事バランスガイドの詳細>
<http://www.j-balanceguide.com/>
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuj.html>

妊娠中の体重増加は、

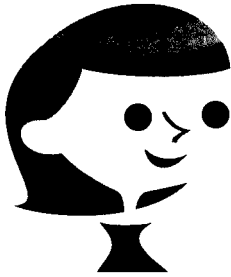
お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

体重の増え方は順調ですか。

望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。

妊娠前の体型(BMI)を知っていますか？

BMI = 体重 _____ (kg) ÷ 身長 _____ (m) ÷ 身長 _____ (m)



BMIとは？

BMI (Body Mass Index) とは肥満の判定に用いられる指標でBMI 22を標準としています。

例) 身長 160 cm、体重 50 kg の人のBMIは？

$$50 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 19.5$$

18.5未満 低体重(やせ)

18.5以上 25.0未満 ふつう

25.0以上 肥満

表1 体格区別 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

体格区分	推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI 18.5未満	9~12 kg
ふ つ う: BMI 18.5以上 25.0未満	7~12 kg ^{#1}
肥 満: BMI 25.0以上	個別対応 ^{#2}

* 体格区分は非妊娠時の体格による。

^{#1} 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重(やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲を推奨することが望ましい。

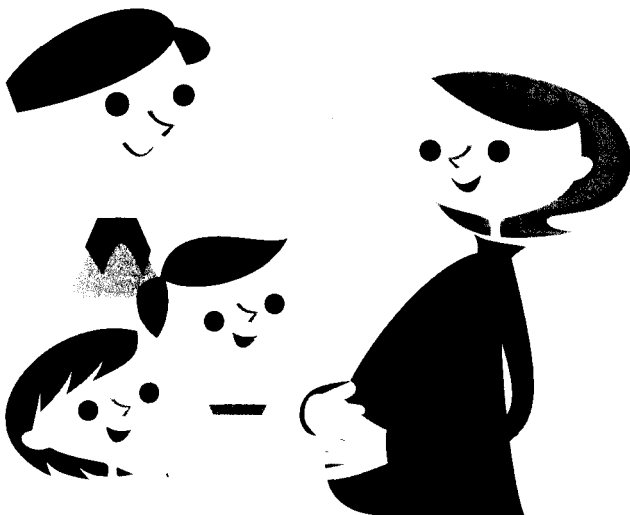
^{#2} BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

表2 体格区別 妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量

体格区分	1週間あたりの推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI 18.5未満	0.3~0.5 kg/週
ふ つ う: BMI 18.5以上 25.0未満	0.3~0.5 kg/週
肥 満: BMI 25.0以上	個別対応

* 体格区分は非妊娠時の体格による。

* 妊娠初期については体重増加に関する利用可能なデータが乏しいことから、1週間あたりの推奨体重増加量の目安を示していないため、つわりなどの臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。



お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます

赤ちゃんや家族との暮らしを楽しんだり、毎日の食事を楽しむことは、からだと心の健康につながります。

<問い合わせ>

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課

健やか親子21 <http://rhino.yamanashi-med.ac.jp/sukoyaka>