

## 「妊産婦のための食生活指針」の策定について

近年、若い女性において食事の偏りや低体重（やせ）の者の割合が増加するなど健康上の問題が指摘されており、妊娠期及び授乳期においても、母子の健康の確保のために適切な食習慣の確立を図ることが極めて重要な課題となっている。

特に、妊娠期の適切な体重増加量については、低出生体重児の増加傾向との関連が示唆されることなどから、妊娠中の体重増加量が一律に抑制されることのないよう、肥満ややせといった妊婦個々の体格に配慮した対応が求められている。

このため、厚生労働省では、学識経験者等に参集を求め、昨年2月より『「健やか親子21」推進検討会』（座長：柳澤正義 日本子ども家庭総合研究所副所長）を開催し、その中で「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」（座長：吉池信男 独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹）を立ち上げ、妊娠期及び授乳期における望ましい食生活の実現に向け、何をどれだけ食べたらいいかをわかりやすく伝えるための指針とともに、妊婦個々の体格に応じて適切な体重増加量が確保されるよう、その目安について検討を行ってきた。

このたび、「妊産婦のための食生活指針」（「健やか親子21」推進検討会報告書）として、とりまとめられたので、その内容を公表する。

## 妊産婦のための食生活指針について(概要)

### (1) 「妊産婦のための食生活指針」作成の基本的考え方について

- 対象は、妊産婦とするが、妊娠前からの食生活の重要性が再認識されることも視野に入れて検討に取り組む。
- 指針については、妊産婦の方々にとって具体的でわかりやすい内容とする一方で、保健医療従事者等の指導者が活用する際の参考となるよう、科学的根拠に基づき解説を加える。
- 指針の骨格となる健康づくりのために望ましい食事については、「日本人の食事摂取基準（2005年版）」及び「食事バランスガイド」\*を基本とし、「妊産婦のための食事バランスガイド」の提示に向けて検討を行う。  
\*健康な成人が摂取すべきエネルギーや栄養素量に基づき、食事の望ましい組合せや量をわかりやすくイラストで示したものであり、平成17年に厚生労働省及び農林水産省で決定。
- 妊娠期における望ましい体重増加量については、各種調査研究結果から、非妊娠時の体格及び妊娠中の体重増加量と、出生児の体重及び妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）、帝王切開、分娩時大量出血などの状況との関連を分析し、検討を行うとともに、別途解説を加える。

### (2) 「妊産婦のための食生活指針」の内容について

- 指針については、妊産婦が注意すべき食生活上の課題を明らかにした上で、妊産婦に必要とされる食事内容とともに、妊産婦の生活全般、からだや心の健康にも配慮し、9項目から構成（別添資料1参照）。
- 健康づくりのために望ましい食事については、なにをどれだけ食べたらよいかをわかりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」に、妊娠期・授乳期に付加すべき（留意すべき）事項を加えた「妊産婦のための食事バランスガイド」を作成（別添資料2 図参照）。
- 妊娠期における望ましい体重増加量については、「妊娠期の至適体重増加チャート」として、非妊娠時の体格区分別に「妊娠全期間を通しての推奨体重増加量」及び「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」を作成（別添資料3 表1及び表2参照）。

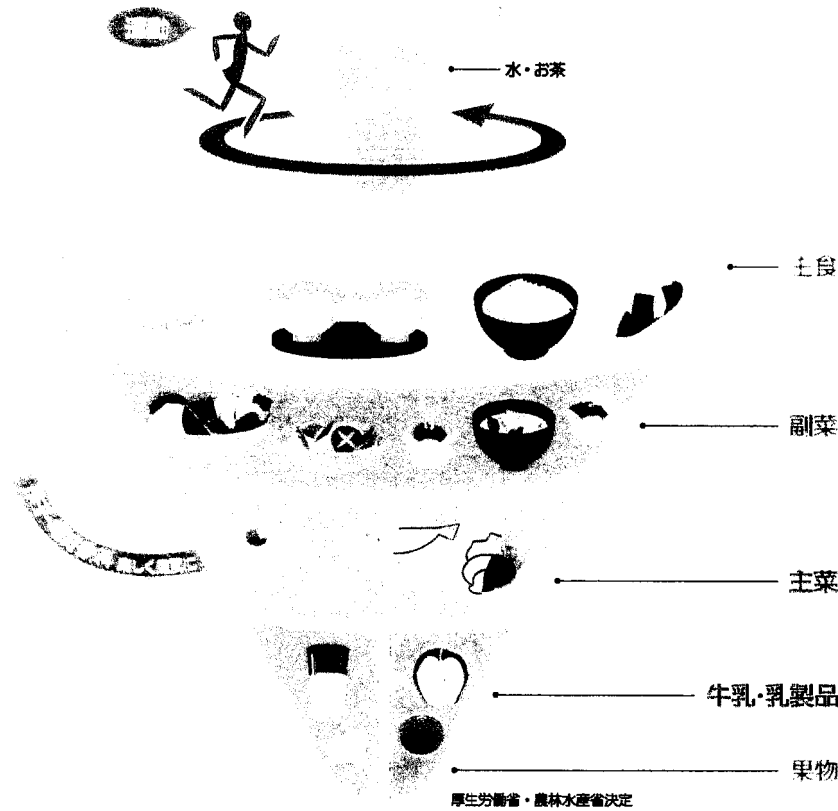
### (3) 「妊産婦のための食生活指針」の普及啓発について

- 保健医療従事者等の指導者向けに、解説を加えた報告書を作成するとともに、妊産婦の方々向けに、リーフレットを作成（別添リーフレット参照）。
- これらについては、地方公共団体及び関係団体に送付するとともに、厚生労働省及び「健やか親子21」等のホームページにおいて情報提供を行う。

## 「妊産婦のための食生活指針」の項目

- ・ 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。健康な子どもを生み育てるためには、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。
- ・ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと  
妊娠期・授乳期は、食事の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。
- ・ 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。
- ・ 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  
妊娠期・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。
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 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。

# 図 妊産婦のための食事バランスガイド



	1日分付加量		
	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

料理例

1つ分 = ごはんの盛り1杯 おにぎり1個 煮干し1杯 ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん半盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 もみそば1杯 スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめのお味噌汁 鶏つくしん 鶏さしみの煮物 ひじきの煮物 煮豆 きのことて

2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 手の煮つけごうし

1つ分 = 7分煎 納豆 目玉焼き1個 焼き魚 魚の天ぷら 家づくりの味噌

3つ分 = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳200cc半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1/2パック 牛乳原1本分

2つ分 =

1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

\*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

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。

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。

**!** 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。

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期・授乳期の付加量を参考に一部加筆

## 妊娠期の至適体重増加チャート

表1 体格区分別 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) : BMI18.5 未満	9~12kg
ふ つ う : BMI18.5 以上 25.0 未満	7~12kg <sup>#1</sup>
肥 満 : BMI25.0 以上	個別対応 <sup>#2</sup>

・体格区分は非妊娠時の体格による。

・BMI (Body Mass Index) : 体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>

<sup>#1</sup> 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低い範囲を推奨することが望ましい。

<sup>#2</sup> 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 体格区分別 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) : BMI18.5 未満	0.3~0.5kg/週
ふ つ う : BMI18.5 以上 25.0 未満	0.3~0.5kg/週
肥 満 : BMI25.0 以上	個別対応

・体格区分は非妊娠時の体格による。

・BMI (Body Mass Index) : 体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>

・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などから、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。

# 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

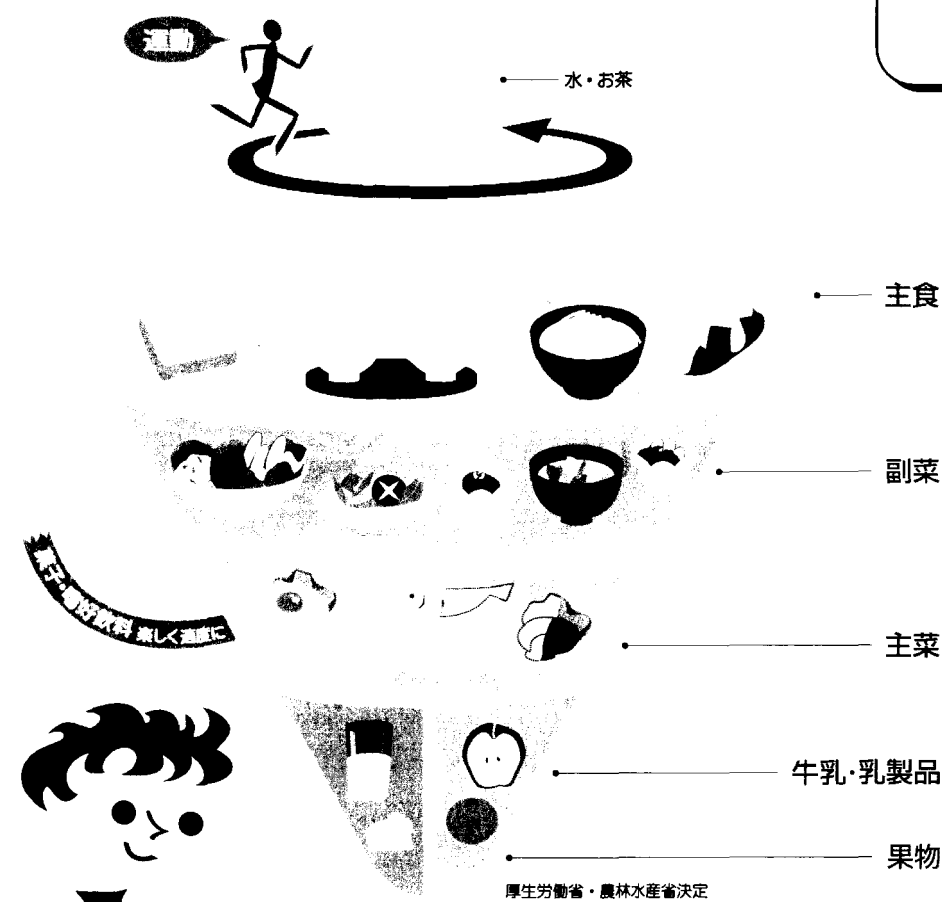


# 妊産婦のための食事バランスガイド

～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。



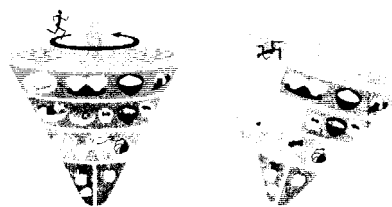
厚生労働省・農林水産省決定

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

1つ分 = ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 鶏/魚1枚 ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もやし1杯 スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 鶏たくあん 豚汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きりこぼし

2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 手の届くころがし

1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き1個 焼き魚 2つ分 = 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ12g スライスチーズ1枚 ヨーグルト1/2カップ 2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 梅1個

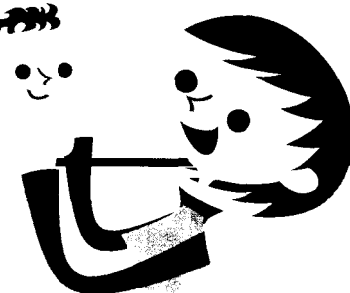
\*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## 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、

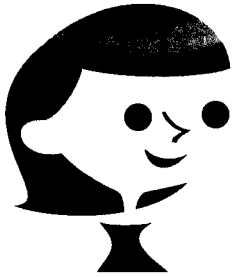
## お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

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 <sup>#1</sup>
肥 満: BMI 25.0 以上	個別対応 <sup>#2</sup>

\* 体格区分は非妊娠時の体格による。

<sup>#1</sup> 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。

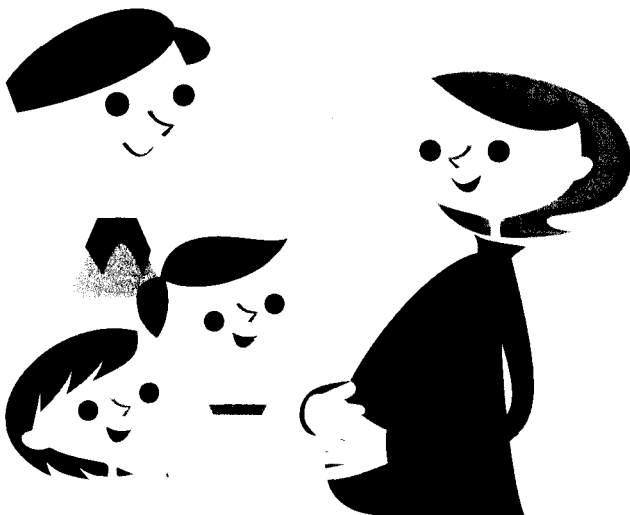
<sup>#2</sup> BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

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>