

これからママになるあなたへ

～妊娠中の食事と栄養のおはなし～



近年、若い世代を中心に、「朝食を食べない」「1日のエネルギー摂取量が少ない」という理由でやせている(やせぎみの)人が増えています。

妊娠期の母体の栄養が十分でないと、早産や赤ちゃんが低体重(2,500g未満)で生まれるなどのリスクが高まります。そしてそのことが赤ちゃんの将来の健康に影響(糖尿病など生活習慣病になりやすい体質になる可能性が高くなる等)を与えることがわかってきました。

この機会にご自分と家族の健康的な食生活をはじめてみませんか。

からだは食べ物でできています。毎日食べる食事から必要なエネルギーや栄養素を補い、健康を維持していきましょう。

「やせ」が原因の不調

- ・疲れやすい
- ・体調を崩しやすい
- ・かくれ肥満
- ・肌の調子が悪い
- ・血行不良
- ・冷え性

人生最初の1000日の重要性

妊娠前からの健康づくりが推奨され、UNICEF や WHO は「人生の最初の1,000日(受胎から満2歳の誕生日まで)の栄養状態が将来の健康を左右する」と提言しています。

●妊娠中の体重コントロールはママと赤ちゃんにとって望ましい量に

令和3年3月、望ましい食習慣の形成や健康なからだづくりのために厚生労働省は「妊産婦のための食生活指針」を改訂し、妊娠期の体重増加の目安を変更しました。

妊娠前の体格(BMI)によって体重増加の目安が異なります。

妊娠前の体格(BMI)		体重増加指導の目安
低体重(やせ)	18.5未満	12～15kg
ふつう	18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満(1度)	25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満(2度以上)	30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

★BMI(体格指数)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

「国立成育医療研究センター 妊娠中の体重増加曲線」は下記のアドレスからダウンロードして、自分にあったグラフに体重の増え方を記入してみましょう。

<https://www.ncchd.go.jp/scholar/research/section/socialmed/20210916.pdf>

●1日の基本は3食(朝・昼・夕)+間食

「1日3食きちんととる」ことは、生涯にわたる健康な食生活の基本となります。3食でとり切れない栄養は間食でとりましょう。



朝ごはんのすすめ

1日を元気にスタートするために、特に大切なのは朝食です。

もし食べる習慣がない人は、簡単に口にできるものを前日に用意しておくといいですね。慣れてきたら少しずつステップアップしていきましょう。

ステップ1: **まずは何か食べる習慣を**



ステップ2: **慣れてきたら1品プラス**



ステップ3: **栄養バランスを意識する**

●1食の基本は主食+主菜+副菜の組み合わせ

「主食」、「主菜」、「副菜」を組み合わせることで、バランスのよい食事になります。

それ以外に、牛乳・乳製品と果物を食事や間食でとるようにします。



1日の食事の例(非妊娠時・妊娠初期)

朝食



昼食



夕食



*牛乳や果物は間食に組みこんでも良いです！

*妊娠中期は、副菜・主菜・果物をプラスしましょう。

*妊娠後期は、さらに、主食・牛乳・乳製品をプラスしましょう。

※プラスする量は、母子手帳に掲載されている「妊産婦のための食事バランスガイド」を参照してください。

(写真は農林水産省 HP より)

●積極的に取りたい(不足しやすい)栄養素

葉酸 妊娠中は初期中期で 480 μ g 後期で 340 μ g

葉酸は新しい赤血球をつくったり、脳や脊椎など中枢神経の発育に必要な栄養素です。妊娠中は食事で480 μ gとりましょう。

【目安量】	【 μ g】
とうもろこし1本(100g)	97
ほうれん草 1/2 把(80g)	88
枝豆(茹で) 30g	78
グリーンアスパラ(茹で)2本(40g)	72
いちご4~5個(80g)	72
キャベツ1枚(80g)	62
ブロッコリー(茹で)3房 50g	60
焼きのり 全型 1 枚(3g)	57
納豆 1パック(45g)	45
キウイフルーツ 1個(100g)	37



カルシウム 1日に必要なカルシウムは650mg

カルシウムは骨や歯に99%存在していますが、そのほかにも血液や筋肉、神経内に存在して心臓の機能や筋肉の収縮、血液凝固などの重要な働きに関わっている大事なミネラルです。妊娠時は胎児の骨や歯をつくるためにより多くのカルシウムが必要です。意識してとるようにしましょう。

【目安量】	【mg】
牛乳 1本(200ml)	227
生揚げ 1/2 枚(70g)	168
スライスチーズ 1 枚(20g)	126
高野豆腐 1 枚(20g)	126
プレーンヨーグルト 100g	120
小松菜(茹で)80g	120
木綿豆腐 1/3 丁(100g)	93
ししゃも 1 尾 20g	70



カルシウムの吸収のよい食品は乳製品です。

吸収をよくするには、タンパク質(主菜)や、ビタミンD(きのこ類、鮭、さんまなど)と一緒にとると効果的です。

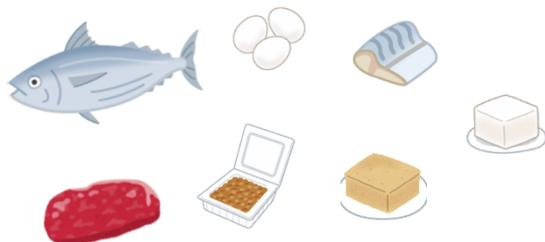
カルシウムの吸収を妨げる食べ物に気を付けて!

インスタントラーメン、スナック菓子、清涼飲料水に含まれる「リン」はカルシウムの吸収を妨げます。

鉄 1日に必要な鉄は10.5mg

鉄も赤血球をつくるのに必要な栄養素です。妊娠していない時に比べて妊娠後期では約2倍必要です。

【目安量】	【mg】
あさり水煮缶(1/4 缶 30g)	2.3
牡蠣 5 個(100g)	2.1
木綿豆腐 1/3 丁(100g)	1.5
生揚げ 1/2 枚(70g)	1.8
納豆 1 パック(45g)	1.5
小松菜(茹で)80g	1.5
カツオ刺身 5 切れ 70g	1.3
牛肉(もも脂身つき) 60g	0.8
卵 1 個(55g)	0.8
めばちまぐろ赤身5切(70g)	0.6



貧血を予防するには

- ・鉄を多く含む食品をメニューに加えましょう。
 - ・タンパク質を含む食品(主菜)をとりましょう。
 - ・ビタミンC(野菜・果物)と一緒にとると吸収がよくなります。
 - ・コーヒー、紅茶、緑茶に入っているタンニンは食事と一緒にとると鉄の吸収を妨げるので食事と食事の間にとりましょう。
- また、妊娠中はカフェインのとりすぎに注意しましょう。(1日200mg程度)

※東京都健康安全研究センターHP 参照
https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/files/k_shokuhin/ae941cabb84649c7dd91a976ad0fd164.pdf

●妊娠高血圧症候群予防のために 塩分は控えめに

妊娠中に高血圧を発症した場合、妊娠高血圧症候群といい、ママと赤ちゃんの健康に影響します。

- ・薄味を心がけ、塩分を控えましょう。
- ・体重の増え方をチェックしましょう。
- ・脂肪の多い肉、お菓子の食べすぎに気を付けましょう。

外食や加工食品には多くの塩分が含まれていることもあるので、栄養成分表示等を活用して食品や料理を選ぶようにしましょう。

減塩の工夫

- ・カレー粉や青じそなど香りのよいものをプラスしましょう。
- ・汁ものは1日1杯にし、麺類の汁は残しましょう。
- ・食卓にしょうゆやソースを置かないようにしましょう。
- ・外食や中食の回数を減らしましょう。
- ・減塩調味料や減塩の食品を利用しましょう。

塩分の含有量	【g】
塩小さじ1杯 6g	6.0
濃口醤油小さじ1杯	0.9
味噌汁1杯	約 1.5
ラーメン1杯(汁を含む)	約 6~7
うどん1杯(汁を含む)	約 5~6
梅干し1つ	約 2.2
インスタントスープ1袋	約 1.2
ロースハム2枚	0.8
ちくわ1本	約 0.7
アジの開き1尾	約 1.4

※日本高血圧学会 HP「JSH 減塩食品リスト」参照
https://www.jpnh.jp/data/salt_foodlist.pdf



【関連リンク】

厚生労働省 HP「妊娠中と産後の食事について」リーフレット各種

「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」

「健やかなからだづくりと食生活 Book」

「働く女性のためのヘルスケアブック」

「食べ物について知っておいてほしいこと」「お魚について知っておいてほしいこと」 など

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshihoken/ninpu-02.html

「リステリアによる食中毒」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000055260.html>

母親学級やパパママ準備教室にもぜひご参加ください。

母親学級

<https://www.city.toshima.lg.jp/220/kosodate/ninshin/001346.html>

はじめてパパとママになるかたに～パパママ準備教室～

<https://www.city.toshima.lg.jp/220/kosodate/ninshin/1906100927.html>