

# 妊産婦の栄養と食事

## 妊産婦のための食生活指針

- 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
- 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
- たばこや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、からだづくりの基礎となる食生活とゆとりのある生活から生まれます



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

例) 身長160cm、体重50kg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

### ● 体格区別 妊娠全期間を通して推奨総体重増加量

体格区分	推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI 18.5未満	9~12kg
ふつう: BMI 18.5以上25.0未満	7~12kg*1
肥満: BMI 25.0以上	個別対応*2

### ● 体格区別 妊娠中期~末期の1週間当たりの推奨体重増加量

体格区分	1週間当たりの推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI 18.5未満	0.3~0.5kg/週
ふつう: BMI 18.5以上25.0未満	0.3~0.5kg/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。

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

\*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。

## 妊娠高血圧症候群の予防は?

妊娠中に塩分を摂取しすぎたり、食事を食べ過ぎたりして体重が多くなりすぎると、妊娠高血圧症候群が発生しやすくなります。このため妊娠中の食事管理は大切です。塩分は1日8~10gをめどに、またあまり食べ過ぎず、良質のたんぱく質を摂取してください。