



5. 妊娠中の栄養

1. 適正な体重コントロール

体重が増えすぎると全身に脂肪がつき、産道も狭くなり難産の原因になります。また、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病にもなりやすくなります。

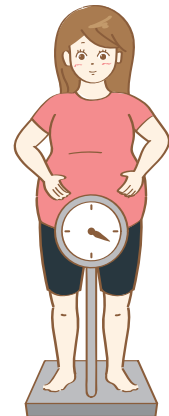
体重が増えなさ過ぎても、赤ちゃんに必要な栄養が足りなくなる可能性があります。適正な体重増加を目指しましょう。

BMIは体格を表す指標です。推奨される体重増加量は、妊娠する前の体重から計算します。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※妊娠してからのBMI計算は、妊娠前の体重数値を使います。

体重管理の目安	BMI (妊娠前の体格)	体重増加量
	18.5未満	12~15kg
	18.5以上25未満	10~13kg
	25以上30未満	7~10kg
	30以上	個別対応(上限5kgを目安)



2. 妊娠中の食事の基本

健康的なマタニティーライフを送るためには体調管理が大切です。毎日の食事を見直し、赤ちゃんが健康に育つために必要な栄養をとり、体重コントロールや便秘・貧血などを予防しましょう。

- ◆規則正しい食生活にしましょう。
- ◆1日3食バランスよくきちんと食べましょう。バランスのよい食事とは、主食(ごはんやパン)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜類や海藻、きのこ類)、の揃った食事の事で毎食とるようお勧めします。
- ◆水分は 1500ml/ 日を目標にしっかりととりましょう。水、カフェインの少ないお茶などがのぞましいです。
- ◆貧血予防のために鉄分・たんぱく質をとりましょう。
- ◆初期に必要な葉酸、骨や歯の元になるカルシウムをとりましょう。
- ◆妊娠高血圧症候群の予防のために薄味にし、塩分を控えましょう。
- ◆便秘に気をつけましょう。





過体重にならないためのポイント

- 1 1日3食バランスのよい食事をとりましょう。「まごわやさしい」と言われる和食材の活用は、妊娠中に必要な栄養素を含みカロリー控え目になります。
 ま = 豆 ご = ゴマ わ = わかめ や = 野菜
 さ = さかな し = しいたけ い = いも類 など
- 2 味付けは薄味、油っこい料理は控え目に。
- 3 よく噛んで、腹八分目の食事を心がけましょう。
- 4 食べる順番を工夫することも効果的です。副菜⇒主菜⇒主食の順が良いです。
- 5 夜、遅い時間帯の食事を避ける事も大事です。夕食は 20 時頃までには済ませておくのが良いでしょう。
- 6 菓子類、ジュース、果物、主食類のとり過ぎにならないようにしましょう。
- 7 外食は脂肪、糖質、塩分が高めのため、なるべく控えましょう。
- 8 適度な運動も大切です。

菓子類のとり過ぎに気をつけて

食後のおやつとして、菓子類が欲しくなりがちです。とりすぎると知らず知らずのうちに体重オーバーになりかねません。とりすぎにならないようにしましょう。



毎食の食事イメージ

副菜

野菜・海藻・きのこ・こんにゃく類・果物
 ビタミン・ミネラルを多く含み身体の調子を整える



主菜

肉・魚・卵
 大豆製品・乳製品

たんぱく質を多く含み
 血液や筋肉を作る

主食

ご飯・パン・めん

炭水化物を多く含みエネルギー源になる

♡ 妊娠中に お勧めの間食

- こんにゃくゼリー……………1個
- 茹で卵…1個 ●枝豆…1つまみ分
- トマト…1個 ●牛乳……150ml
- チーズ……………小1個
- りんご…1/4個 ●みかん…1個
- 蒸かしサツマイモ……………1/2本
- とうもろこし……………1/2本





3. 貧血を予防しましょう

鉄分が必要な理由

鉄分は赤血球の主な成分「ヘモグロビン」を作るために必要です。妊娠中にも必要不可欠な「鉄分」が不足してしまうと、赤ちゃんの発育不良、特に脳の発達に影響します。また低出生体重児や切迫早産になりやすくなります。さらに、産後は母体の回復やメンタルバランスに影響します。

鉄の推奨量

18～49歳：6.5mg

妊娠初期：9.0mg
(付加量+2.5mg)

妊娠中期/後期：16.0mg
(付加量+9.5mg)

授乳期：9.0mg
(付加量+2.5mg)

妊娠中は赤ちゃんの体や臍帯、胎盤に鉄を貯蔵したり、循環する血液量が増加し、赤血球の量も多く必要になります。また、授乳中も母乳を通して赤ちゃんに鉄をあたえるため出産後も重要な栄養素となります。妊娠期は貧血になりがちです。様々な食品からとりましょう。

鉄の多い食品

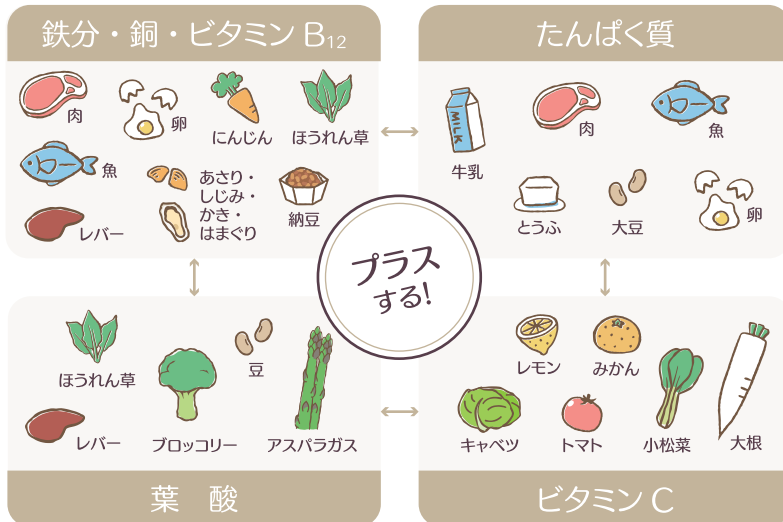
食品名	1回量	鉄 (mg)	食品名	1回量	鉄 (mg)
豚レバー	50g	6.5	納豆 1P	40g	1.3
和牛もも肉	80g	2.2	卵	1個	0.8
かつお	80g	1.5	ほうれん草	70g	1.4
まぐろ	80g	1.6	小松菜	70g	1.9
あさり水煮	20g	6.0	そば (茹)	1玉分	1.5

※レバーはビタミンAが多く妊娠初期には過剰摂取に注意が必要です。





鉄分の吸収を高めてくれる栄養素



- 鉄分やたんぱく質、葉酸、銅、ビタミンC、ビタミンB12を含む食品と一緒にとりましょう。
- タンニンを含む食品（お茶、コーヒー、紅茶、ウーロン茶等）は鉄の吸収を妨げるので、食事1時間前後はさけましょう。

鉄分の多い副菜

あさりと大豆のチャウダー

あさり水煮	20g
枝豆	30g

鉄

6.8g

牛肉のポトフ

牛肉	50g	キャベツ	30g
人参	20g	玉葱	20g

鉄

2.0g

4. 葉酸をとりましょう

葉酸は赤ちゃんの神経管閉鎖障害予防のため、特に妊娠初期のお母さんに必要なビタミンで積極的にとってほしいです。リスク低減のため、サプリメントの利用もすすめられています。

葉酸の推奨量

18～49歳：240 μ g妊娠初期：240 μ g妊娠中期/後期：480 μ g
(付加量+240 μ g)授乳期：340 μ g
(付加量+100 μ g)

葉酸の多い食品



食品名	1回量	葉酸 (μ g)
ほうれん草	50g	105
ブロッコリー	50g	110
アスパラ (緑)	50g	95
春菊	50g	95

食品名	1回量	葉酸 (μ g)
いちご	50g	45
オレンジ	100g	34
豆乳	200g	56
納豆	40g	48



5. カルシウムをしっかりとりましょう

カルシウムが必要な理由

丈夫な骨と歯を作る働きのあるカルシウム、不足するとお母さんの骨や歯からカルシウムが溶け出してしまいます。

妊娠中は、カルシウムの吸収がアップします。牛乳やチーズ、ヨーグルト等はカルシウムの吸収率の高い食品です。毎日とり、赤ちゃんにカルシウムをプレゼントしましょう。

カルシウムの推奨量

妊娠期：650mg
(付加量なし)



カルシウムの多い食品

食品名	1回量	カルシウム (mg)	食品名	1回量	カルシウム (mg)
牛乳	200ml	231	ししゃも	50g	165
チーズ	20g	126	しらす干し	10g	52
ヨーグルト	100g	120	いりごま	5g	60
水菜	70g	147	豆腐	1/4丁	93
小松菜	70g	119	納豆	1パック	36

- カルシウムが多く含まれて吸収の良い乳製品を、毎日とりましょう。
- たんぱく質・ビタミンDと一緒にとりましょう。(干しいたけ、卵など)
- 加工食品は控えましょう。カルシウムの吸収の妨げになります。
- 塩分をとりすぎると、カルシウムが尿中に排出されてしまうので注意しましょう。





6. 減塩の工夫

過度な体重増加を防ぎ、高血圧・浮腫等の妊娠高血圧症候群予防のためにも塩分を抑えた食事が効果的です。ちょっとした工夫の減塩で、健康な妊娠生活を過ごしましょう。

1. 減塩のための調理の工夫



- 1 必ず味見をし、味が濃くならないように調整しましょう。
- 2 だしをきかせるために、こんぶ、かつお節、煮干し、貝類などのうまみを利用しましょう。こんぶとかつお節など2種類のうまみを組み合わせることで相乗効果が増し、少ない塩分でも美味しくいただけます。
- 3 ゆず、レモン等の酸味や、ねぎ、パセリ、みょうがなどの香味野菜の活用は薄味でおいしくいただく事ができます。
- 4 味付けは出来上がり際につけた方が、味が染み込まず減塩につながります。
- 5 新鮮な食品、旬の物の使用は食材の味がしっかりして薄味でいただく事ができます。
- 6 塩分排泄食品の利用—野菜類、海藻類、いも類、果物のカリウムが、体の中の塩分を排出してくれるためです。

2. 食べ方の工夫

- 1 漬物や佃煮のような味の濃いものはとらないようにしましょう。
- 2 ラーメン、うどん等のつゆは飲まないで残し、みそ汁も具たくさんにして、汁を少な目に入れると減塩になります。
- 3 かけしょう油は、だし汁や酢で割った手作りの割りしょう油を使う事によって減塩する事ができます。
- 4 外食の時は汁物、漬物は残すなどの減塩工夫をしましょう。





7. 便秘改善

妊娠中の便秘の原因は、つわりによる食事摂取減少や水分不足、女性ホルモンの変化などによります。

1 食物繊維の多い食品をとりましょう。

(食物繊維には不溶性と水溶性の2種類があります。両方の食物繊維をとりましょう。)

水溶性食物繊維

水に溶けやすく、便を柔らかくすることでスムーズな排便を促します。
さらにビフィズス菌のエサになり腸内環境が整いやすくなります。

例 果物、海藻類、オクラ、モロヘイヤ、納豆、大麦 など

不溶性食物繊維

水に溶けにくく、便のカサを増す事で腸を刺激して排便を促します。不溶性食物繊維もビフィズス菌のエサになり腸内環境を整えてくれます。なおとり過ぎると便秘を悪化させる事がありますので、とり過ぎないようにしましょう。

例 ごぼう、たけのこ、きくらげ、えのき、など



2 乳酸菌の多い食品をとりましょう …… ヨーグルト、納豆、など

3 水分をしっかりとりましょう。

水、麦茶、ミネラルウォーター（無糖）など 1.5ℓ程をこまめにとりましょう。

4 乾物の利用 …… 切干だいこん、乾燥海藻類、などを使いましょう。










8. 妊娠中、とりすぎに気をつけてほしい成分






1. メチル水銀（まぐろ、金目鯛など）

魚介類は良質なたんぱく質を多く含んでおり、栄養価の高い大切な食品です。一部の魚介類では、お母さんの摂取により、赤ちゃんの発達に影響を及ぼすレベルの水銀を含有している物があります。妊娠中、毎日摂取することはさげましょう。

	<ul style="list-style-type: none"> ・キンメダイ ・メカジキ ・クロマグロ（本マグロ） ・メバチ ・クジラ 		<ul style="list-style-type: none"> ・キダイ ・マカジキ ・ミナミマグロ（インドマグロ） ・ユメカサゴ ・サメ 	
				

2. リステリア菌（ナチュラルチーズ、生の肉・魚 など）

妊娠中はリステリア菌（食中毒）に注意が必要です。一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、早産や赤ちゃんに影響がでることがあります。リステリア菌は食品を介して感染し、塩分にも強く冷蔵庫でも繁殖します。冷蔵庫を過信せず、期限内に使い切るように心がけましょう。

	<p>ナチュラルチーズ (加熱していないもの)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カマンベールチーズ ・ブルーチーズ ・チェダーチーズ 	<p>肉や魚のパテ</p>	<p>生ハム</p>	<p>スモークサーモン</p>
				





3. トキソプラズマ

トキソプラズマ症はトキソプラズマという寄生虫が、体内に入る事で感染します。胎盤を通じて赤ちゃんに感染し、先天性トキソプラズマ症を発症する事があります。

発症原因食品例

●生の肉、魚、生ハム ●よく洗ってない果物、野菜

予防のために

- ①できるだけ生物は避けてほしいですが、生の果物や野菜の場合十分に洗いましょう。
- ②生の食品の調理を行った時は、器具類や手をよく洗いましょう。
- ③ガーデニング、土いじりには手袋を使い、終わったら手をよく洗いましょう。
- ④猫のトイレ掃除は家族の方をお願いしたほうがいいです。自分で行う際は手袋を使い、終わった後は手をよく洗いましょう。

9. つわりのときの食事のとり方

つわりの時期で食事がすすまない時は、無理に食べようとしないで、食べられる時にとりましょう。

- 1 食べられる時に食べたいものを食べる。しかし菓子類のとり過ぎは、体重増加になる事があるので注意しましょう。またムカムカや吐き気の際は胃が弱っている事もあり、菓子類は症状を悪化させる事があるので、控えたほうがよいでしょう。
- 2 空腹時に気分が悪くなったり、一度に食べれない時は、小分けして食べる等の工夫は良い事です。
- 3 料理のにおいが気になる時は、冷やしたり冷ましたりすると和らぎ、食べやすくなります。
- 4 酸味、薬味、調味料の味の変化で、食べやすくしてみましょう。
- 5 ビタミンB6はつわりを緩和させるため、食べれる含有食品を利用しましょう。(バナナ、さつまいも、鶏肉など)

※嘔吐などで水分が奪われると、脱水症状が心配なため水分補給は忘れずに行いましょう。

※つわりが軽くなってきたら、栄養のバランスを考えて食事をとっていきましょう。

