

# 妊娠前から健康なからだづくりを！

妊娠前の体格や食生活（栄養摂取）は、胎児の発育や母胎の合併症に影響を及ぼすことが明らかになっています。お母さんの健康と、赤ちゃんの健やかな発育のためには、妊娠前からのからだづくりが大切です。

まずは、現在のご自身の食生活を振り返ってみましょう。



## 自分の生活をチェックしてみましょう



- |                               |    |     |
|-------------------------------|----|-----|
| ① 朝食はいつも食べている                 | はい | いいえ |
| ② 朝・昼・夕の3食をきちんと食べている          | はい | いいえ |
| ③ 間食をしたり、夜遅くに食べたりしない          | はい | いいえ |
| ④ 食事はよく噛んで、ゆっくり食べている          | はい | いいえ |
| ⑤ にんじん、ほうれんそうなどの緑黄色野菜を毎日食べている | はい | いいえ |
| ⑥ きゅうり、だいこんなどのその他の野菜を毎食食べている  | はい | いいえ |
| ⑦ 肉に偏らず、魚・卵・大豆及び大豆製品も食べている    | はい | いいえ |
| ⑧ 牛乳・乳製品は毎日食べている              | はい | いいえ |
| ⑨ 自分の適正体重を知っている               | はい | いいえ |
| ⑩ 身体を動かすことは好きである              | はい | いいえ |

### ～診断～


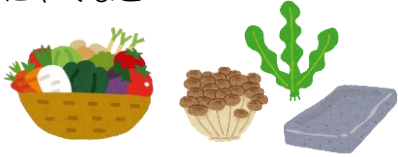
| はいが8個以上               | はいが5～7個                 | はいが4個以下     |
|-----------------------|-------------------------|-------------|
| 健康に対する意識が高く、望ましい食生活です | 改善の余地があります。食生活に気を付けましょう | 食生活に改善が必要です |

日本の若い女性は、朝食の欠食割合が高いほか、エネルギー摂取も少なく、低体重（やせ）の割合が高いという現状があります。非妊娠時に低体重であった人は低出生体重児、早産などのリスクが高くなることが知られています。一方で、若い女性の約1割は肥満であるという現状があり、肥満女性の妊娠は、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、過体重児、帝王切開などのリスクが高まります。

そのような背景から、妊娠前から適正体重に近づけるようにすることと、規則正しい食生活を意識することが大切です。

# バランスのよい食事をしっかりととりましょう

1食の食事に、主食、主菜、副菜がそろうよう心がけましょう。

| <主 食>  | <主 菜>   | <副 菜>   |
|--|---|---|
| <p>主に炭水化物（糖質）を含む食品。<br/>エネルギーの充足に必要。<br/>例）ごはん、パン、麺などの穀類</p>  | <p>主にたんぱく質を含む食品。<br/>例）肉、魚、卵、大豆製品など</p>  | <p>主にビタミン、ミネラル、食物繊維を含む食品。<br/>例）野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなど</p>  |

主食、主菜、副菜の3つをそろえることで、必要な栄養素をバランス良く摂ることができます。1日2食以上、この3つがそろうように意識してみましょう。

※別添資料の『妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針』にある「食事バランスガイド」を参考にすると、より栄養バランスのとれた食事が可能です。

## 1) エネルギー確保のため、「主食」はきちんと摂りましょう！

妊娠中は以下のような理由によって普段よりも必要な栄養量が増えます。

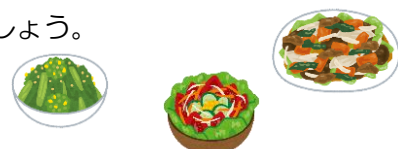
- ①胎児の発育
- ②胎盤・卵膜・臍帯・羊水の形成
- ③子宮・乳腺の発達
- ④血液量の増加
- ⑤分娩時・産褥期における消耗エネルギーの確保



妊娠中に栄養状態を維持し、赤ちゃんが健やかに発育するために、必要なエネルギーも当然増えます。しかし、若い女性では妊娠前から十分にエネルギーを摂取できていない状況にあり、特に穀類の摂取量は20~49歳の女性で減少しています。必要なエネルギーを確保するためにも、主食を抜いたり減らしすぎたりせず、しっかりと摂るように心がけましょう。

## 2) 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと！

野菜の目標摂取量は1日350gで、副菜5皿分に相当します。若い女性の野菜摂取量は目標量に達しておらず、妊娠中の女性は特に多くのビタミン・ミネラルの摂取が不十分であることが報告されています。まずは、毎食野菜中心の副菜を1皿は摂るよう心がけてみましょう。



## ●葉酸

葉酸はビタミンB群の一種です。妊娠前から妊娠中を通じてしっかり摂りたい栄養素ですが、妊娠中は特に不足しがちです。葉酸は緑黄色野菜や豆類などに多く含まれます。480 $\mu$ g/日をめざして、葉酸の多い食品を副菜に積極的に取り入れましょう。

妊娠前～妊娠3ヶ月までは、葉酸を適量摂取することで先天異常のひとつである神経管閉鎖障害の発症を低下させることができます。そのためサプリメントの併用も勧められます。葉酸のサプリメントは食品に含まれるものよりも体内での利用効率が高く、調理による損失も受けないので、サプリメント等にて1日400 $\mu$ g付加的に摂取することが推奨されています。ただし、サプリメント等での摂取が1mgを超えないようにしましょう。

表：葉酸を多く含む植物性食品

| 食品名             | 1食当りの重量 (g) | 葉酸 ( $\mu$ g) |        |
|-----------------|-------------|---------------|--------|
|                 |             | 1食当り          | 100g当り |
| なばな (ゆで)        | 80          | 192           | 240    |
| グリーンアスパラガス (ゆで) | 100         | 180           | 180    |
| からしな            | 50          | 155           | 310    |
| さつまいも (皮むき・蒸し)  | 200         | 100           | 50     |
| ほうれん草 (ゆで)      | 80          | 88            | 110    |
| えだまめ (ゆで)       | 30          | 78            | 260    |
| いちご             | 80          | 72            | 90     |
| はくさい            | 100         | 61            | 61     |
| しゅんぎく (ゆで)      | 60          | 60            | 100    |

資料：文部科学省 日本食品標準成分表 2015年版（七訂） 追補 2018年  
小山裕子 他 サービングサイズ栄養素量 100-食品成分順位表- 第一出版（2011）

## 3) 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に！

たんぱく質はからだを構成するために必要不可欠な栄養素です。魚、肉、卵、大豆製品など、偏らずいろいろな食材を組み合わせ、十分に摂るようにしましょう。

### 【たんぱく質源となる食品を選ぶ時に気を付けたいこと】

#### ●リステリア菌

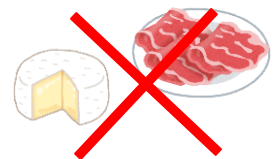
リステリア菌は多くの菌が増殖できないような低温の冷蔵庫内（4℃）や、高い塩分濃度の食品でも増殖できるのが特徴です。妊娠中は非妊娠時よりも感染しやすく、流産や早産等の原因になることがあるため注意が必要です。

<注意したい食品>

肉・魚のパテ、生ハム、スモークサーモン、ナチュラルチーズなど非加熱で食べる塩蔵食品

#### 予防するには？

- ・肉や魚（またはその加工品）は完全に加熱する。
- ・生野菜や果物は食べる前によく洗う。
- ・食品は期限内に食べきり、開封後は期限にかかわらずすみやかに消費する。
- ・冷蔵庫のチルド室（0～2℃）や冷凍庫を活用して保存する。



#### ●ビタミンA

摂りすぎると先天奇形が増加することが報告されています。胎児の細胞分裂が最も盛んな妊娠3ヶ月までは、ビタミンAのサプリメントの摂取やレバーなどの大量摂取は控えましょう。

#### ●水銀濃度の高い魚介類

一部の魚介類では食物連鎖を通じてメチル水銀が蓄積しており、これらの摂取量が多すぎると赤ちゃんに影響を与える可能性があることが報告されています。次の魚については摂取量に注意して下さい。

| 摂取量の目安<br>(1回約80gとして) | 魚介類の種類   |
|-----------------------|--|
| 2ヶ月に1回まで              | バンドウイルカ  |
| 2週間に1回まで              | コビレゴンドウ  |
| 週1回まで                 | キンメダイ、メカジキ、クロマグロ(本マグロ)、メバチ(メバチマグロ)、エッチュウバイガイ、ツチクジラ、マッコウクジラ |
| 週2回まで                 | キダイ、マカジキ、ユメカサゴ、ミナミマグロ(インドマグロ)、ヨシキリザメ、イシイルカ、クロムツ            |

※マグロの中でもキハダ、ビンナガ、メジマグロ、ツナ缶は水銀含有量が低いので通常の摂食で問題ありません。

魚介類は栄養バランスの良い食事には欠かせない食品です。上記以外の魚介類の摂取を制限する必要はありません。またこの注意事項は胎児の健康を保護するためのもので、子供や一般の方については問題ありません。

#### 4) 鉄を不足しないように摂りましょう

妊娠するとお腹の赤ちゃんや血液を作るために鉄が必要になるので、母体の鉄の蓄えが少ないと貧血(=ヘモグロビンの不足)が起こりやすくなります。血液中のヘモグロビンは酸素を運ぶ役割をもっているため貧血によって動悸・息切れ・めまいや、分娩が長引く、出血量が多くなるなどさまざまな症状が起こります。

ヘモグロビンは主に鉄とたんぱく質から作られていますので、偏食を避けバランスの良い食事を心掛け、鉄分の多い食品はもちろん、体内で鉄の吸収を助ける成分を含んでいる野菜や果物なども過不足なく食べることが大切です。妊娠中には鉄の必要量が増加するので、鉄を多く含む食品を意識して選択する必要があります。

##### 《 鉄を多く含む食品 》

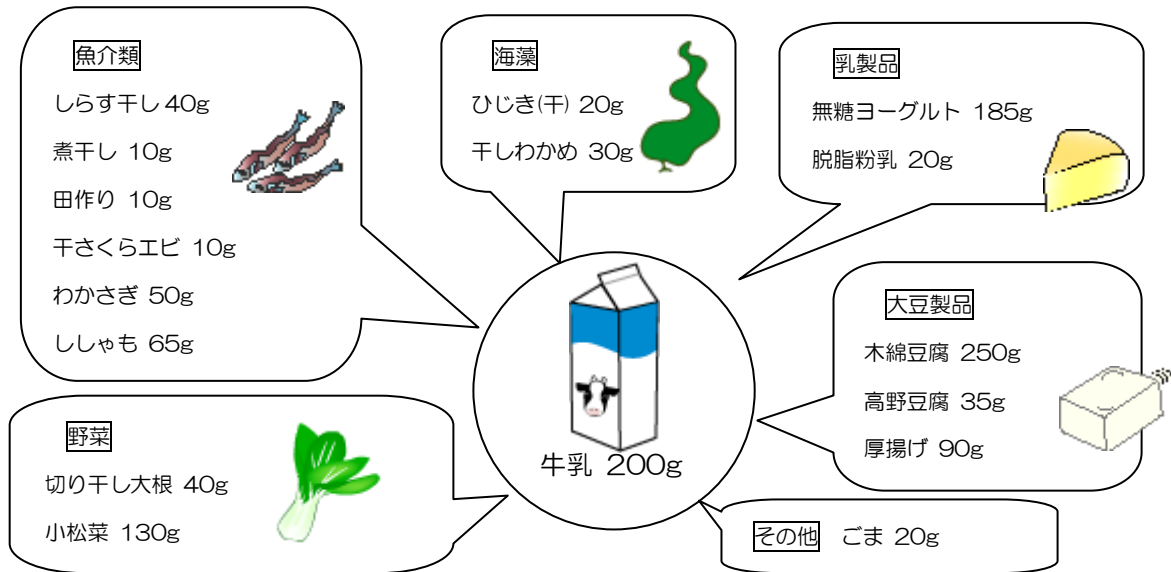
| 食品名  | 常用量    |     | 鉄含有量<br>(mg) | 食品名 | 常用量    |        | 鉄含有量<br>(mg) |      |     |
|------|--------|-----|--------------|-----|--------|--------|--------------|------|-----|
|      | g      | 目安量 |              |     | g      | 目安量    |              |      |     |
| 魚介類  | あさり    | 35  | 10ヶ          | 1.3 | 卵      | きな粉    | 10           | 大さじ2 | 0.8 |
|      | かき     | 60  | 5~6ヶ         | 1.1 |        | 鶏卵     | 50           | 1ヶ   | 0.9 |
|      | 赤貝     | 25  | 7ヶ           | 1.3 | 肉類     | 鶏レバー   | 50           | 1人前  | 4.5 |
|      | まぐろ赤身  | 100 | 1人前          | 1.1 |        | 豚レバー   | 50           | 1人前  | 6.5 |
|      | かつお    | 100 |              | 1.9 |        | 牛もも赤身  | 100          | 1人前  | 2.8 |
|      | 煮干し    | 10  | 5~6尾         | 1.8 | 野菜     | 切干し大根  | 20           | 1人前  | 0.6 |
|      | うるめいわし | 100 | 1人前          | 2.3 |        | 小松菜    | 70           | 1人前  | 2.0 |
| 大豆製品 | 大豆     | 20  | 大さじ2         | 1.7 |        | ほうれん草  | 70           | 1人前  | 1.4 |
|      | 納豆     | 50  | 1人前          | 1.7 |        | 春菊     | 70           | 1人前  | 1.2 |
|      | がんもどき  | 60  | 1ヶ           | 2.2 | ブロッコリー | 70     | 1人前          | 0.7  |     |
|      | 高野豆腐   | 20  | 1枚           | 1.5 | その他    | きくらげ   | 5            |      | 1.8 |
|      | 木綿豆腐   | 150 | 1/2丁         | 1.4 |        | そば(ゆで) | 170          | 1人前  | 1.4 |
|      | 焼豆腐    | 100 | 1/3丁         | 1.6 |        |        |              |      |     |

## 5) カルシウムを不足しないように摂りましょう

妊娠するとお腹の赤ちゃんの骨の成長にカルシウムが必要になりますが、妊娠中には腸管からのカルシウムの吸収率が著しく上昇するなどの理由から、妊娠中及び授乳中のカルシウムの付加量は設定されていません。しかし 18~49 歳の女性ではカルシウム摂取量が不足している方がほとんどなので、妊娠をきっかけにカルシウムの摂取量を増やすよう心がける必要があります。また妊娠高血圧症候群などにより胎盤機能低下がある場合は相応量の付加が必要になります。

下表を参考にカルシウム摂取にも気を配りましょう。カルシウムは乳製品・小魚・海藻・緑黄色野菜等に多く含まれています。中でも牛乳中に含まれるカルシウムが一番吸収されやすいため積極的にとりましょう。牛乳が苦手な方はポタージュスープ・シチュー等の料理に使うのも良い方法です。

《牛乳1本分のカルシウム(220mg)をとるには?》



### 参考 妊娠中に必要な栄養量

一般に妊娠中に必要な種々の栄養量は、厚生労働省の提唱する『日本人の食事摂取基準』によって求めることができます。必要な栄養量は性別・年齢・活動量によって異なり、下表の非妊娠時の値は女性の各年齢層の平均身長・平均体重と国民の大部分が該当する活動量をもとに算出されたものです。

食事摂取基準 (『日本人の食事摂取基準(2020年版)』より一部改変)

| 年齢(歳) | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA $\mu\text{g}$ レチノール当量 | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | 葉酸 $\mu\text{g}$ |      |
|-------|------------|---------|------|----------|------|-----------------------------|-----------|-----------|------------------|------|
| 非妊娠時  | 18~29      | 2000    | 50   | 45~65    | 650  | *6.5                        | 650       | 1.1       | 1.2              | 240  |
|       | 30~49      | 2050    | 50   | 45~70    | 650  | *6.5                        | 700       | 1.1       | 1.2              | 240  |
| 付加量   | 妊婦         | 初期      | +0   | +1~2     | +0   | +2.5                        | +0        | +0.2      | +0.3             | ★    |
|       |            | 中期      | +5   | +6~8     | +0   | +9.5                        |           | +0.2      | +0.3             |      |
|       |            | 後期      | +20  | +10~15   | +0   |                             | +80       | +0.2      | +0.3             |      |
|       | 授乳婦        | +350    | +20  | +8~12    | +0   | +2.5                        | +450      | +0.2      | +0.6             | +100 |

\*は月経のない場合の数値で、妊婦、授乳婦で用います。月経のある場合は18~29歳で10.5mg、30~49歳で10.5mgです。

★付加量の設定はありませんが、妊娠初期の妊婦は付加的に400 $\mu\text{g}$ /日の葉酸の摂取が望まれます。(「葉酸」の項を参照)

20歳から39歳の女性ではカルシウムは400mg程度、鉄は6.3mg程度しか摂れていません!!  
 エネルギーは1600~1700kcal、たんぱく質は60g程度、脂質は60g程度摂取しています。  
 (厚生労働省：令和元年国民健康・栄養調査結果より)

## カルシウムや鉄分がたくさん摂れるメニュー

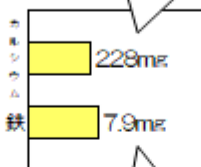
\*材料は1人分の量です

### ●あさりと野菜のスパゲティー

|               |        |
|---------------|--------|
| あさり(殻つき)..... | 130g   |
| 白ワイン.....     | 大さじ1/2 |
| 小松菜.....      | 50g    |
| クレソン.....     | 40g    |
| トマト.....      | 大1/2個  |
| スパゲティー.....   | 90g    |
| にんにく.....     | 1/4かけ  |
| 赤とうがらし.....   | 1/2本   |
| 油.....        | 大さじ1   |
| 塩・こしょう.....   | 少々     |

(507kcal)

1日に必要な量の約3割が摂れます。



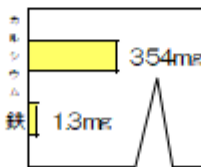
1日に必要な量の約1/3が摂れます。

- ①あさりは殻をこすりあわせて洗う。鍋に入れて白ワインをふり、ふたをして強火で殻が開くまで蒸し煮にする。
- ②小松菜はざく切り、クレソンは3cmに、トマトは皮と種を除いて1cm角に切る。
- ③スパゲティーを茹でる。
- ④フライパンににんにく(薄切り)を熱し、とうがらし(小口切り)、小松菜、クレソンを加えて炒める。
- ⑤①のあさりを汁ごと加え、スパゲティー、トマトを加えて炒め、塩とこしょうで調味する。

### ●じゃがいものコーンクリームグラタン

|               |        |
|---------------|--------|
| じゃがいも.....    | 150g   |
| クリームソ(缶)..... | 50g    |
| ハム.....       | 20g    |
| 牛乳.....       | 200cc  |
| バター.....      | 大さじ1/2 |
| 塩・こしょう.....   | 少々     |
| とろけるチーズ.....  | 20g    |

(427kcal)



1日に必要なカルシウムの約5割が摂れます。

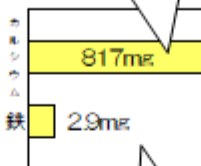
- ①じゃがいもは1cm厚さのいちょう形に切り、水にさらす。ハムもいちょう形に切る。
- ②鍋にじゃがいもと牛乳を入れ、塩を加え、中火でじゃがいもが柔らかく煮くずれるくらいまで煮る。
- ③ハム、コーン、バターを加えて煮汁がとろりとするまで煮、塩、こしょうで調味する。
- ④耐熱皿にバターを薄く塗って③を流して平らにならし、チーズを散らし、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

### ●中華風冷やっこ

|           |         |
|-----------|---------|
| 豆腐.....   | 1/2丁    |
| 干しえび..... | 10g     |
| 生わかめ..... | 5g      |
| あさつき..... | 10g     |
| 醤油.....   | 大さじ1/2  |
| 酢.....    | 大さじ1/2弱 |
| ごま油.....  | 小さじ1    |
| 白ごま.....  | 小さじ1/2  |

(167kcal)

1日に必要な量以上が摂れます!!



1日に必要な量の約2割が摂れます。

- ①豆腐は熱湯を通し、水気を切って冷やしておく。
- ②干しえびとわかめは、それぞれザルに入れて熱湯をかけ、水気を切る。わかめは食べやすいように細かく切る。
- ③あさつきは小口切りにする。
- ④醤油、酢、ごま油を合わせてかけ汁を作る。
- ⑤①を皿に盛り、②③をのせて煎りごまをかけ、④のかけ汁を食べる直前にかける。

### \*他にもこんなメニューで...

#### ・油揚げと小松菜のみそ汁

みそ汁の具にもこだわってみましょう。豆腐やわかめでもいいでしょう。

#### ・フロッコリーのチーズ焼き

とろけるチーズをのせてオーブントースターで焼くだけ。いろんな材料で応用できます!

#### ・豆腐チャンフルー

豆腐と小松菜やニラなどいろんな野菜を炒めるだけ。ごま油で風味付けを。ちりめんじゃこを加えるとさらにカルシウムがUPします!

#### ・あさりのチャウダー

牛乳を使う料理は簡単にカルシウムをたくさん摂れます。そしてあさりからは鉄が摂れます。

#### ・高野豆腐の卵とじ

高野豆腐だけではぱっとしないおかずかな...と思っても、玉ねぎや絹さやなど野菜と合わせて卵でとじれば少し豪華になります。

## \*つわりのときには……

- ①好きなものを食べられるときに、少量ずつ摂取する。
- ②症状は空腹時に強く出現するので、胃を空にしないよう、手軽につまめる食品を常備しておく。
- ③食べやすいように調理を工夫する。(例：レモン、ゆず、酢などの酸味を加えたり、青しそ、ごま、木の芽、香草などを加える。冷たくする。)
- ④嘔吐が激しいときには水分を失うので、スポーツ飲料、お茶、スープ、果汁などで水分の補給を心がける。
- ⑤好みの既製品を利用したり、外食をして気分転換を図るのもよいでしょう。



### <食べやすい料理・食品>

- ご飯・パン・麺：味付ご飯・おにぎり・焼おにぎり・巻き寿司・お粥・サンドイッチ・ざるそば・冷やし素麺・チャーハン・カレーライス
- 肉類：チキンサラダ・ハンバーグ・ハム・ウィンナー
- 魚介類：南蛮漬け・塩焼き・揚げ魚
- 卵類：オムレツ・卵サラダ・卵豆腐・茶碗蒸・スクランブルエッグ
- 大豆・大豆製品：冷やっこ・豆腐の味噌汁
- 野菜類：お浸し・サラダ(マヨネーズ・ドレッシング)・おろし和え
- 芋類：ポテトチップ・スイートポテト
- 果物：フレッシュジュース・ゼリー
- 牛乳・乳製品：ポタージュスープ・牛乳・コーヒー牛乳・ヨーグルト
- 菓子：アイスクリーム・プリン・クラッカー・ビスケット



## 体重管理について

妊娠中の適正な体重増加は、お母さんと赤ちゃんの長期的な健康維持・増進につながります。

妊娠中の体重増加が著しく少ない場合には、低出生体重児、早産などのリスクが高まります。赤ちゃんが小さく産まれることは、成人後の循環器疾患や糖尿病発症の危険因子であることも報告されています。また、妊娠中の体重増加が多すぎる場合は、過体重児のリスクが高まります。望ましい体重増加量は、妊娠前の体格によっても異なります。

まずはご自身の妊娠前の体格を確認した上で、妊娠中の体重増加を目安に食事や運動の量を調整しましょう。



《妊娠中の体重増加の目安》

| 妊娠前の体格*                   | 体重増加の目安            |
|---------------------------|--------------------|
| 低体重（やせ）：BMI18.5 未満        | 12～15kg            |
| ふつう：BMI18.5 以上 25.0 未満    | 10～13kg            |
| 肥満（1度）：BMI25.0 以上 30.0 未満 | 7～10kg             |
| 肥満（2度以上）：BMI30.0 以上       | 個別対応（上限 5kg までが目安） |

\*BMI ごとの体重早見表

（単位 k g）

| BMI<br>身長<br>(cm) | 18.5 | 22   | 25         | 30          | BMI<br>身長<br>(cm) | 18.5 | 22   | 25         | 30          |
|-------------------|------|------|------------|-------------|-------------------|------|------|------------|-------------|
|                   | 低体重  | 標準体重 | 肥満<br>(1度) | 肥満<br>(2度～) |                   | 低体重  | 標準体重 | 肥満<br>(1度) | 肥満<br>(2度～) |
| 140               | 36.3 | 43.1 | 49.0       | 58.8        | 158               | 46.2 | 54.9 | 62.4       | 74.9        |
| 141               | 36.8 | 43.7 | 49.7       | 59.6        | 159               | 46.8 | 55.6 | 63.2       | 75.8        |
| 142               | 37.3 | 44.4 | 50.4       | 60.5        | 160               | 47.4 | 56.3 | 64.0       | 76.8        |
| 143               | 37.8 | 45.0 | 51.1       | 61.3        | 161               | 48.0 | 57.0 | 64.8       | 77.8        |
| 144               | 38.4 | 45.6 | 51.8       | 62.2        | 162               | 48.6 | 57.7 | 65.6       | 78.7        |
| 145               | 38.9 | 46.3 | 52.6       | 63.1        | 163               | 49.2 | 58.5 | 66.4       | 79.7        |
| 146               | 39.4 | 46.9 | 53.3       | 63.9        | 164               | 49.8 | 59.2 | 67.2       | 80.7        |
| 147               | 40.0 | 47.5 | 54.0       | 64.8        | 165               | 50.4 | 59.9 | 68.1       | 81.7        |
| 148               | 40.5 | 48.2 | 54.8       | 65.7        | 166               | 51.0 | 60.6 | 68.9       | 82.7        |
| 149               | 41.1 | 48.8 | 55.5       | 66.6        | 167               | 51.6 | 61.4 | 69.7       | 83.7        |
| 150               | 41.6 | 49.5 | 56.3       | 67.5        | 168               | 52.2 | 62.1 | 70.6       | 84.7        |
| 151               | 42.2 | 50.2 | 57.0       | 68.4        | 169               | 52.8 | 62.8 | 71.4       | 85.7        |
| 152               | 42.7 | 50.8 | 57.8       | 69.3        | 170               | 53.5 | 63.6 | 72.3       | 86.7        |
| 153               | 43.3 | 51.5 | 58.5       | 70.2        | 171               | 54.1 | 64.3 | 73.1       | 87.7        |
| 154               | 43.9 | 52.2 | 59.3       | 71.1        | 172               | 54.7 | 65.1 | 74.0       | 88.8        |
| 155               | 44.4 | 52.9 | 60.1       | 72.1        | 173               | 55.4 | 65.8 | 74.8       | 89.8        |
| 156               | 45.0 | 53.5 | 60.8       | 73.0        | 174               | 56.0 | 66.6 | 75.7       | 90.8        |
| 157               | 45.6 | 54.2 | 61.6       | 73.9        | 175               | 56.7 | 67.4 | 76.6       | 91.9        |

## 妊娠高血圧症候群を防ぐには？

妊娠高血圧症候群の予防にはやはり適正な体重増加が望まれます。エネルギーが過剰にならないよう、カルシウムも含めバランス良く食べることが重要です。

また過剰な塩分の摂取も妊娠高血圧症候群の原因になると言われています。味付はなるべく薄味にし、塩分の多い加工食品を控えるなど、塩分を摂りすぎないように心がけましょう。日本人の食事摂取基準 2020 年版では、女性は 1 日 6.5g 以下を推奨されていますが、妊娠高血圧症候群が起こってしまってから急激な減塩を行うと、かえって症状を悪化させる恐れのあることがわかっています。このことから















も、妊娠高血圧症候群が起こる前からの減塩が大切な事がわかります。

※令和元年国民健康・栄養調査で20～39歳女性の塩分摂取量は約8.5gです。

### 《食塩1gに相当する調味料の量》

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| 濃口醤油 7g<br><br>小さじ1杯強       | 薄口醤油 6g<br><br>小さじ1杯          | ぽんず 12g<br><br>小さじ2杯     | 味噌 8g<br><br>小さじ1と1/3杯   | 白みそ 16g<br><br>大さじ1杯弱          |
| ウスターソース 12g<br><br>小さじ2杯    | とんかつソース 20g<br><br>大さじ1杯強     | 食塩 1g<br><br>小さじ1/6杯     | 風味調味料 2.5g<br><br>小さじ1杯弱 | 固形コンソメ 約2g<br><br>1個は約5g       |
| ケチャップ 30g<br><br>大さじ1と2/3杯 | 焼肉のたれ (中辛) 19g<br><br>大さじ1杯強 | カレールー 約10g<br><br>1/2皿分 | 化学調味料 5g<br><br>小さじ1杯   | めんつゆ (ストレート) 30g<br><br>大さじ2杯 |

### 《食品中の塩分量》

|  |  |
|--|--|
| 塩鮭(辛口) 1切<br><br>3.8g       | 梅干 1個<br><br>2.2g               |
| たらこ 1/2腹<br><br>2.3g        | 漬物 30g<br><br>0.7~1.8g         |
| あじ干物 1枚<br><br>1.4g         | キムチ(白菜) 30g<br><br>0.7g         |
| 焼ちくわ 中1本<br><br>0.6g        | 食パン6枚切 1枚<br><br>0.7g          |
| ロースハム (うす切り) 1枚<br><br>0.4g | おにぎり (コンビニ) 1個<br><br>1.1~1.4g |
| 6Pチーズ 1切<br><br>0.6g        | インスタラーメン 1人前<br><br>5~6g       |

## 減塩の工夫

①新鮮な材料を使って香りや風味を生かす。



④しょうゆやソースはかけるよりつける。



②酢・レモンのような酸味や土生姜・山椒・唐辛子・こしょう・わさび・カレー粉などの香辛料を利用する。



⑤だしは、かつお節・昆布・煮干しでとる。



③みそ汁は具たくさんにして汁の量を減らし、麺類の汁は全部飲まない。



⑥外食・加工食品は控えめに。




## まだまだ聞きたい事あります！ —Q&A—



Q. 外食やテイクアウト食品の選び方と注意点について教えて？

A. 外食には「味付けが濃く塩分過多である」「野菜が少なくビタミン、食物繊維が不足する」「脂肪を多く含みエネルギーも過剰」等の問題が起こりやすいと言えます。ですから頻繁に外食することは避けるべきですが、気分転換に外食して楽しい一時を過ごすことも大切です。その際には栄養の偏りを補うために下記の表を参考に注意しましょう。また妊娠中期の1日の栄養所要量は2200kcal程度ですから、この1/3の700~800kcalを目安にするのもよいでしょう。

また、調理の手間を省くために市販の惣菜やインスタント食品、レトルト食品、冷凍食品などの加工食品を利用することもあるでしょう。この場合も同様の注意が必要です。

《 外食及びテイクアウト食品の問題点と対策 》

|   | 問題点                          | 対策                        |
|---|------------------------------|---------------------------|
| 定食  | 食塩過多                         | 汁、漬物の制限                   |
| 寿司  | カルシウム、ビタミンC、食物繊維が不足          | 牛乳・乳製品、野菜、果物を補給           |
| どんぶり物   | カルシウム、食物繊維が不足                | 牛乳・乳製品、果物を補給              |
| そば・うどん  | たんぱく質、ビタミン、ミネラルと食物繊維が不足、食塩過多 | 牛乳・乳製品、野菜、果物を補給、汁を残す      |
| カレー  | カルシウム、ビタミンAとCが不足、脂肪過多        | 牛乳・乳製品、野菜、果物を補給、肉の脂身を取り除く |

|                | 問題点                           | 対策   |
|----------------|-------------------------------|--|
| スパゲティー         | カルシウム、鉄、ビタミンB2とC、食物繊維が不足、脂肪過多 | 牛乳・乳製品、野菜、果物を補給、あっさりしたメニューにする  |
| ピザ             | ビタミンC、食物繊維が不足、エネルギー、脂肪過多      | 野菜、果物を補給、量を控えめにする     |
| 洋食             | エネルギー、脂肪過多                    | 食べ残す   |
| サンドイッチ         | カルシウムが不足                      | 牛乳・乳製品をとる  |
| ラーメン           | カルシウム、ビタミンAとC、食物繊維が不足、食塩過多    | 牛乳・乳製品、野菜、果物を補給、汁を残す  |
| 中華料理           | エネルギー、脂肪過多                    | 揚げ物を控え、食べ残す  |
| ハンバーガー・フライドチキン | ビタミン、ミネラルが不足、脂肪過多             | 牛乳・乳製品、野菜、果物を補給  |

《 主な料理のエネルギーと食事バランスガイドのサービングサイズおよび塩分量 》

| 料理名        | エネルギー (kcal) | 料理区別「つ(SV)」サイズ |    |    |        |    | 食塩相当量 (g) |
|------------|--------------|----------------|----|----|--------|----|-----------|
|            |              | 主食             | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |           |
| 親子丼        | 514          | 2              | 1  | 2  |        |    | 2.5       |
| カレーライス     | 760          | 2              | 2  | 2  |        |    | 3.7       |
| チャーハン      | 698          | 2              | 1  | 2  |        |    | 2.6       |
| ミックスサンドイッチ | 545          | 1              | 1  | 1  | 1      |    | 3.2       |
| ハンバーガー     | 526          | 1              |    | 2  |        |    | 2.5       |
| かけうどん      | 404          | 2              |    |    |        |    | 5.6       |
| チャーシューメン   | 431          | 2              | 1  | 1  |        |    | 5.5       |
| スパゲティ(ポリタ) | 519          | 2              | 1  |    |        |    | 2.2       |
| お好み焼き      | 549          | 1              | 1  | 3  |        |    | 2.3       |
| ギョーザ       | 353          |                | 1  | 2  |        |    | 1.7       |
| ビーフステーキ    | 399          |                |    | 5  |        |    | 1.4       |
| ハンバーグ      | 440          |                | 1  | 3  |        |    | 2.5       |
| おでん        | 228          |                | 4  | 2  |        |    | 3.8       |
| 天ぷら(盛合せ)   | 384          |                | 1  | 2  |        |    | 1.4       |

Q. お菓子を食べてもいいのかな？

A. 甘い菓子やジュース・脂肪分を多く含む菓子はビタミンやミネラル等の身体が必要とする栄養素はあまり含まず、しかもエネルギーが高いため食べ過ぎると肥満を招くので食べ過ぎない様に注意しましょう。肥満の方、体重増加の激しい方では特に注意が必要です。

また、妊娠後期になると大きくなった子宮で胃が押し上げられ一度



に食べられる量が減ります。ですからその不足分は間食で補うと良いのですが、この場合も間食は菓子類で摂るより、食事バランスガイドにあてはめ、果物・ヨーグルト・おにぎり・サンドイッチなどを摂る方がよいでしょう。

菓子類を摂る場合、代わりにごはんやパンなどの主食や、料理に使用する油脂類を減らし、1日の必要エネルギー量をオーバーしないようにして下さい。

《 菓子類のエネルギー 》



| 食品名          | 分量       | 1人分 <sup>*</sup> -(kcal) | 食品名           | 分量       | 1人分 <sup>*</sup> -(kcal) |
|--------------|----------|--------------------------|---------------|----------|--------------------------|
| ショートケーキ      | 1切れ      | 378                      | ポテトチップス(うすしお) | 1/2袋 30g | 169                      |
| アップルパイ       | 1切れ      | 562                      | 揚げせんべい        | 1枚 12g   | 63                       |
| パイドチーズケーキ    | 1切れ      | 334                      | 芋かりんとう        | 10本 25g  | 119                      |
| シュークリーム      | 1ヶ 105g  | 172                      | 大福もち          | 1ヶ 95g   | 223                      |
| マドレーヌ        | 1ヶ 25g   | 111                      | もなか           | 1ヶ 60g   | 171                      |
| ドーナツ         | 1ヶ 45g   | 174                      | 蒸しまんじゅう       | 1ヶ 35g   | 91                       |
| アイスクリーム(高脂肪) | 100g     | 210                      | どら焼き          | 1ヶ 90g   | 256                      |
| シャーベット       | 1ヶ 120g  | 150                      | 水ようかん         | 1切 65g   | 111                      |
| 焼プリン         | 1ヶ 150g  | 189                      | しょうゆせんべい      | 大1枚 25g  | 93                       |
| フルーツゼリー      | 1ヶ       | 80~100                   | ソーダクラッカー      | 6枚 20g   | 85                       |
| ヨーグルト(加糖)    | 1パック 95g | 64                       | あんパン          | 1ヶ 80g   | 224                      |
| チョコレート       | 1/5枚 10g | 56                       | メロンパン         | 1ヶ 90g   | 329                      |
| ビスケット        | 3枚       | 126                      | 炭酸飲料          | 1缶 350ml | 120~190                  |
| カステラ         | 1切れ 50g  | 160                      | ジュース          | 1缶 350ml | 130~170                  |
| ポップコーン       | 20g      | 97                       |               |          |                          |

(ごはん軽く茶碗1杯は160kcalです。)

Q. コーヒー、紅茶は飲んでも大丈夫なの？



A. 1日に1~2杯という程度であれば問題はありません。ただしこれら

に含まれる『カフェイン』は胎盤を通過して胎児に移行することがわかっています。世界保健機関(WHO)は、カフェインの胎児への影響はまだ確定していないとしながらも、妊婦に対しコーヒーを1日3~4杯までにすることを呼びかけています。コーヒー、紅茶に限らず、コーラ、緑茶、ココア、エナジードリンクなどカフェインを多く含む飲料は控えめにしましょう。

Q. 赤ちゃんのアレルギー予防のために、妊娠中は卵や牛乳は食べない方がよいのか？

A. 妊娠中に特定の食品を除去することによって、生まれてくる赤ちゃんのアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患が防げるかどうかですが、妊娠中・授乳中とも、母親の食物除去による食物アレルギーの発症予防効果はないとされており、最新の日本のガイドラインも欧米のガイドラインも、予

防を目的に妊娠中に母親が食事制限をすることを推奨していません。

また、自己判断で妊娠中に食品除去を行って、たんぱく質・カルシウム・鉄などの欠乏を起こし色々な障害を招いてしまうことも問題です。日本のガイドラインでは、妊婦が偏食をしないように奨めています。

生まれた赤ちゃんが食物アレルギーと診断され、食品除去を希望される場合は専門医にご相談下さい。

## Q. 不足しがちな栄養素をサプリメントで補給するのはどうかしら？

A. 偏食が多い方でも、できるだけ克服して食事から鉄分やカルシウムを摂る方がもちろん望ましいことです。しかし、どうしても食べられないという方や、多忙で外食の利用がほとんどという方ではこれらのサプリメント（栄養機能食品）、あるいは特定保健用食品\*などを上手に活用するのも良いかも知れません。

ただしサプリメントなどを大量に摂取することや、治療のためすでに医師から同様の薬を処方されている方では、重複することによって逆に体内でこれらの成分が過剰になり過ぎ、障害が起こる場合もあるので注意して下さい。また、特定保健用食品には糖分の量が多いものもあります。成分の表示内容を良く確認して利用しましょう。

なお、前述のとおり、葉酸のサプリメントについては妊娠3ヶ月までは摂取が勧められます。（「葉酸」の項を参照）

※特定保健用食品：その食品の成分が科学的試験結果に基づいて健康に

有用な機能性があると国が認めた食品で右のマークが表示されています。



## Q. 便秘の対策について教えて？

A. 妊娠すると女性ホルモンが増えて腸の動きが悪くなりやすいのと子宮が大きくなって腸を圧迫するので便秘しやすくなります。また疲れや精神的緊張なども便秘の原因となります。

対策としては食事時間も含めた規則正しい生活、散歩や妊婦体操を心掛け、食物繊維の豊富な野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなどを十分食べることで、朝の空腹時に冷たい牛乳を飲むことも効果があるといわれます。



<MEMO>

#### 【参考文献】

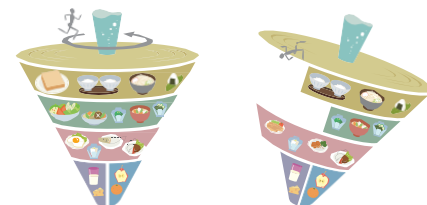
- |   |           |             |
|---|-----------|-------------|
| 1) 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針                                  | 厚生労働省     | 2021        |
| 2) 日本人の食事摂取基準(2020年版)                                     | 厚生労働省     | 2020        |
| 3) 臨床栄養別冊 はじめてとりくむ妊娠期・授乳期の栄養ケア                            | 医歯薬出版株式会社 | 2021        |
| 4) 令和元年国民健康・栄養調査結果の概要について                                 | 厚生労働省     | 2020        |
| 5) これからママになるあなたへ 食べ物について知っておいてほしいこと：厚生労働省                 |           |             |
| 6) リステリア・モノサイトゲネスに関するQ&Aについて：厚生労働省医薬食品局食品安全部              |           | 平成26年12月25日 |
| 7) これからママになるあなたへ お魚について知っておいてほしいこと：厚生労働省                  |           |             |
| 8) 妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項：薬事・食品衛生審議会食品衛生分科会/乳肉水産食品部会       |           | 平成22年6月1日改訂 |
| 9) 食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ&A：厚生労働省                         |           |             |
| 10) 妊娠中のサプリメントの利用について(Ver.20191126)：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 |           |             |
| 11) 食事バランスガイド   | 第一出版      | 2006        |
| 12) 「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル 第3版 第一出版               |           | 2018        |
| 13) エネルギー早わかり 第3版   | 女子栄養大学出版部 | 2014        |
| 14) ダイエットの食品早わかり  | 女子栄養大学出版部 | 2019        |
| 15) 糖質早わかり  | 女子栄養大学出版部 | 2016        |
| 16) 塩分早わかり 第4版  | 女子栄養大学出版部 | 2019        |
| 17) 妊娠高血圧症候群の診療指針2015                                     | 日本妊娠高血圧学会 | 2015        |
| 18) 食物アレルギー診療ガイドライン2021                                   | 協和企画      | 2021        |
| 19) 授乳・離乳の支援ガイド   | 厚生労働省     | 2019        |

#### 【参考】

- (15ページ) 厚生労働省：妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 パンフレット外面  
(16ページ) 厚生労働省：妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 パンフレット内面

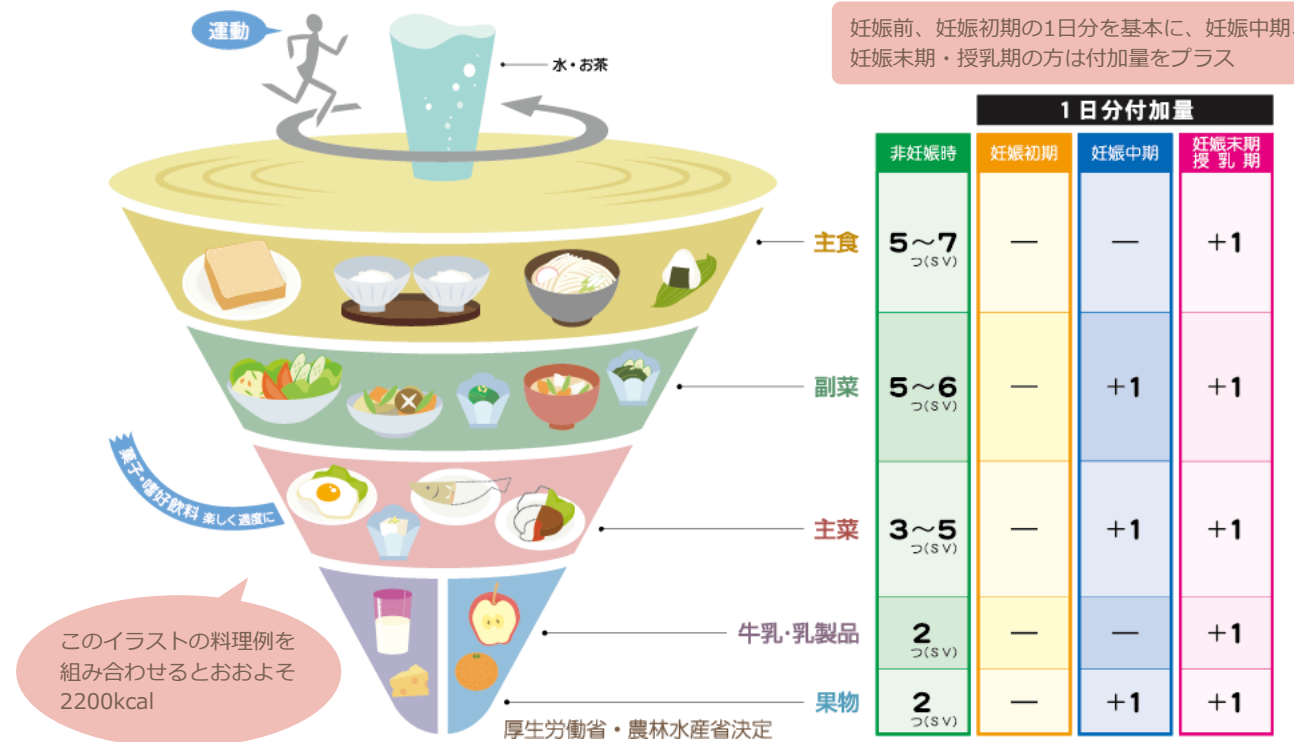
妊 娠 中 の 食 事  
2023年(令和5年)4月改訂  
市立豊中病院 栄養管理部

# 妊産婦のための 食事バランスガイド



バランスの良い例      バランスの悪い例

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かる食事量の目安です。「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てとれるよう、コマに例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。



## お母さんにとって 適切な食事の量と質を

妊娠中と授乳中は、お母さんと赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要となります。食事バランスガイドの目安量に加え、妊娠期、授乳期に応じたプラスに摂取してほしい量（付加量）もしっかり摂取するよう、数日単位で食事を見直し、無理なく続けられるよう、食事を調整しましょう。

具体的な食事量の参考は「食事バランスガイド」の詳細をご確認ください！



| 料理例   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個                               |                                   |
| 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯  | 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaguetティー |
| 1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 奥たけん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きこのコンテ |                                   |
| 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし  |                                   |
| 1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一口 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身                        | 2つ分 = 焼き魚 = 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1かけ = 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 = 桃1個                          |                                   |

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

# 妊娠前から始める 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～

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠前からのからだづくりが大切です。依然として若い世代の「やせ」が多いことなどの課題を受けて、10項目の指針が示されました。ぜひ妊娠前からしっかりと食事をとることを意識しましょう。



- ✓ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ✓ 「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
- ✓ 「主菜」を組み合わせるとたんぱく質を十分に
- ✓ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで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
- ✓ 無理なくからだを動かしましょう
- ✓ たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ✓ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

妊娠中・授乳中に気を付けたい具体的な内容は中面をチェック！



# お母さんと赤ちゃんの健やかな

# 毎日のための10のポイント

## ✓ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう

若い女性では「やせ」の割合が高く、エネルギーや栄養素の摂取不足が心配されます。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がバランスのよい食事の目安となります。1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえてしっかり食べられるよう、妊娠前から自分の食生活を見直し、健康なからだづくりを意識してみましょう。

## バランスのよい食事とは

1食分のバランスの良い食事の目安として、主食、主菜、副菜の揃った食事がありません。1日に主食、主菜、副菜の揃った食事が2食以上の場合それ未満と比べて、栄養素摂取量が適正となることが報告されています。



## ✓ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

炭水化物の供給源であるごはんやパン、めん類などを主材料とする料理を主食といいます。妊娠中、授乳中には必要なエネルギーも増加するため、炭水化物の豊富な主食をしっかりと摂りましょう。

## ✓ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理を副菜といいます。妊娠前から、野菜をたっぷり使った副菜でビタミン・ミネラルを摂る習慣を身につけましょう。

## ✓ 「主菜」を組み合わせるとたんぱく質を十分に

たんぱく質は、からだの構成に必要な栄養素です。主要なたんぱく質の供給源の肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理を主菜といいます。多様な主菜を組み合わせ、たんぱく質を十分に摂取するようにしましょう。

## ✓ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

日本人女性のカルシウム摂取量は不足しがちであるため、妊娠前から乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを摂るよう心がけましょう。



### 葉酸について

妊娠前から妊娠初期にかけて、葉酸というビタミンをしっかりとることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。神経管閉鎖障害とは、胎児の神経管ができる時（受精後およそ28日）に起こる先天異常で、無脳症・二分脊椎・髄膜瘤などがあります。妊娠を知るのは神経管ができる時期よりも遅いため、妊娠を希望する女性は緑黄色野菜を積極的に摂取し、サプリメントも上手に活用しながら、しっかりと葉酸を摂取しましょう。

食事の量やバランスは裏表紙の食事バランスガイドを参考に確認しましょう！



## ✓ 母乳育児もバランスのよい食生活のなかで

授乳中に、特にたくさん食べなければならない食品はありません。逆に、お酒以外は、食べてはいけない食品もありません。必要な栄養素を摂取できるように、バランスよく、しっかり食事をとりましょう。

## ✓ 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

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。不足すると、早産やSGA（妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態）のリスクが高まります。不安な場合は医師に相談してください。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に適切な体重増加量をチェックしてみましょう。

### BMIとは？

BMI (Body Mass Index) は、身長と体重から算出される肥満や低体重（やせ）の測定に用いられる指標です。

## 妊娠前の体格（BMI）を知っていますか？

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。体重増加には、個人差があります。

また浮腫（むくみ）が起こると急に増えることもあるので、不安な場合は医師に相談してください。

計算式 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例) 身長160cm、体重50kgの人のBMIは？ ➡ 50(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 19.5

### 妊娠中の体重増加指導の目安\*1

| 妊娠前の体格*2               | 体重増加指導の目安        |
|------------------------|------------------|
| 低体重（やせ）：BMI18.5未満      | 12~15kg          |
| ふつう：BMI18.5以上25.0未満    | 10~13kg          |
| 肥満（1度）：BMI25.0以上30.0未満 | 7~10kg           |
| 肥満（2度以上）：BMI30.0以上     | 個別対応（上限5kgまでが目安） |

\*1 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」産婦人科診療ガイドライン産科編 2020 CQ 010 より

\*2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

## ✓ 無理なくからだを動かしましょう

妊娠中に、ウォーキング、妊娠水泳、マタニティピクスなどの軽い運動をおこなっても赤ちゃんの発育に問題はありませぬ。新しく運動を始める場合や体調に不安がある場合は、必ず医師に相談してください。

## ✓ 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。お母さん自身が禁煙、禁酒に努めるだけでなく、周囲の人にも協力を求めましょう。



## ✓ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、家族や地域の方など周りの人々の支えから生まれます。不安や負担感を感じたときは一人で悩まず、家族や友人、地域の保健師など専門職に相談しましょう。