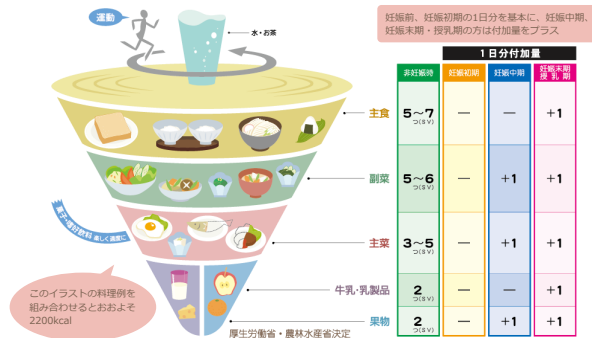


## 妊産婦のための 食事バランスガイド



食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかわ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」の詳細をご覧ください！



料理例	
1つ分	ごはん1杯(1杯) + 味噌汁1杯 + 煮干し1杯 + 豆腐1杯 + 鶏肉1杯 + ほうれん草1杯 + 人参1杯 + こんにゃく1杯 + 卵1杯 + 牛乳1杯 + 果物1杯
1.5つ分	ごはん1.5杯(1.5杯) + 味噌汁1.5杯 + 煮干し1.5杯 + 豆腐1.5杯 + 鶏肉1.5杯 + ほうれん草1.5杯 + 人参1.5杯 + こんにゃく1.5杯 + 卵1.5杯 + 牛乳1.5杯 + 果物1.5杯
2つ分	ごはん2杯(2杯) + 味噌汁2杯 + 煮干し2杯 + 豆腐2杯 + 鶏肉2杯 + ほうれん草2杯 + 人参2杯 + こんにゃく2杯 + 卵2杯 + 牛乳2杯 + 果物2杯
2.5つ分	ごはん2.5杯(2.5杯) + 味噌汁2.5杯 + 煮干し2.5杯 + 豆腐2.5杯 + 鶏肉2.5杯 + ほうれん草2.5杯 + 人参2.5杯 + こんにゃく2.5杯 + 卵2.5杯 + 牛乳2.5杯 + 果物2.5杯
3つ分	ごはん3杯(3杯) + 味噌汁3杯 + 煮干し3杯 + 豆腐3杯 + 鶏肉3杯 + ほうれん草3杯 + 人参3杯 + こんにゃく3杯 + 卵3杯 + 牛乳3杯 + 果物3杯
3.5つ分	ごはん3.5杯(3.5杯) + 味噌汁3.5杯 + 煮干し3.5杯 + 豆腐3.5杯 + 鶏肉3.5杯 + ほうれん草3.5杯 + 人参3.5杯 + こんにゃく3.5杯 + 卵3.5杯 + 牛乳3.5杯 + 果物3.5杯
4つ分	ごはん4杯(4杯) + 味噌汁4杯 + 煮干し4杯 + 豆腐4杯 + 鶏肉4杯 + ほうれん草4杯 + 人参4杯 + こんにゃく4杯 + 卵4杯 + 牛乳4杯 + 果物4杯
4.5つ分	ごはん4.5杯(4.5杯) + 味噌汁4.5杯 + 煮干し4.5杯 + 豆腐4.5杯 + 鶏肉4.5杯 + ほうれん草4.5杯 + 人参4.5杯 + こんにゃく4.5杯 + 卵4.5杯 + 牛乳4.5杯 + 果物4.5杯
5つ分	ごはん5杯(5杯) + 味噌汁5杯 + 煮干し5杯 + 豆腐5杯 + 鶏肉5杯 + ほうれん草5杯 + 人参5杯 + こんにゃく5杯 + 卵5杯 + 牛乳5杯 + 果物5杯
5.5つ分	ごはん5.5杯(5.5杯) + 味噌汁5.5杯 + 煮干し5.5杯 + 豆腐5.5杯 + 鶏肉5.5杯 + ほうれん草5.5杯 + 人参5.5杯 + こんにゃく5.5杯 + 卵5.5杯 + 牛乳5.5杯 + 果物5.5杯
6つ分	ごはん6杯(6杯) + 味噌汁6杯 + 煮干し6杯 + 豆腐6杯 + 鶏肉6杯 + ほうれん草6杯 + 人参6杯 + こんにゃく6杯 + 卵6杯 + 牛乳6杯 + 果物6杯
6.5つ分	ごはん6.5杯(6.5杯) + 味噌汁6.5杯 + 煮干し6.5杯 + 豆腐6.5杯 + 鶏肉6.5杯 + ほうれん草6.5杯 + 人参6.5杯 + こんにゃく6.5杯 + 卵6.5杯 + 牛乳6.5杯 + 果物6.5杯
7つ分	ごはん7杯(7杯) + 味噌汁7杯 + 煮干し7杯 + 豆腐7杯 + 鶏肉7杯 + ほうれん草7杯 + 人参7杯 + こんにゃく7杯 + 卵7杯 + 牛乳7杯 + 果物7杯
7.5つ分	ごはん7.5杯(7.5杯) + 味噌汁7.5杯 + 煮干し7.5杯 + 豆腐7.5杯 + 鶏肉7.5杯 + ほうれん草7.5杯 + 人参7.5杯 + こんにゃく7.5杯 + 卵7.5杯 + 牛乳7.5杯 + 果物7.5杯
8つ分	ごはん8杯(8杯) + 味噌汁8杯 + 煮干し8杯 + 豆腐8杯 + 鶏肉8杯 + ほうれん草8杯 + 人参8杯 + こんにゃく8杯 + 卵8杯 + 牛乳8杯 + 果物8杯
8.5つ分	ごはん8.5杯(8.5杯) + 味噌汁8.5杯 + 煮干し8.5杯 + 豆腐8.5杯 + 鶏肉8.5杯 + ほうれん草8.5杯 + 人参8.5杯 + こんにゃく8.5杯 + 卵8.5杯 + 牛乳8.5杯 + 果物8.5杯
9つ分	ごはん9杯(9杯) + 味噌汁9杯 + 煮干し9杯 + 豆腐9杯 + 鶏肉9杯 + ほうれん草9杯 + 人参9杯 + こんにゃく9杯 + 卵9杯 + 牛乳9杯 + 果物9杯
9.5つ分	ごはん9.5杯(9.5杯) + 味噌汁9.5杯 + 煮干し9.5杯 + 豆腐9.5杯 + 鶏肉9.5杯 + ほうれん草9.5杯 + 人参9.5杯 + こんにゃく9.5杯 + 卵9.5杯 + 牛乳9.5杯 + 果物9.5杯
10つ分	ごはん10杯(10杯) + 味噌汁10杯 + 煮干し10杯 + 豆腐10杯 + 鶏肉10杯 + ほうれん草10杯 + 人参10杯 + こんにゃく10杯 + 卵10杯 + 牛乳10杯 + 果物10杯

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## 妊娠前からはじめる 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・授乳中に気をつけたい具体的な内容は中巻をチェック！



## お母さんと赤ちゃんの健やかな

- ✓ 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す。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な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）に起こる先天性で、無脳症・二分脊椎・髄膜膨出などがあります。妊娠を知るのは神経管ができる時期より後ですが、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。必要な栄養素を摂けるように、バランスよく、しっかり食事をとりましょう。

## 毎日のための10のポイント

- ✓ 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）の判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)²

例) 身長160cm、体重50kgの人のBMIは？ → 50[kg] ÷ 1.6[m]² = 19.5

#### 妊娠中の体重増加指導の目安<sup>\*1</sup>

妊娠前の体格 <sup>*2</sup>	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、マタニティピクニック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ん。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。

- ✓ たばこや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。