



# 妊娠前・妊娠中の食事



～健康な身体をつくるためには食事が大切です！～

お母さんの食事が赤ちゃんのころとからだを育てます。

妊活や妊娠をきっかけに、自分自身や家族の食生活を見直しましょう！

## 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～

- ★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



(厚生労働省 令和3年3月改定)

### 妊娠中の体重増加指導の目安 ※1

| 妊娠前の体格 ※2 | BMI          | 体重増加量の目安         |
|-----------|--------------|------------------|
| 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 = 妊娠前の体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※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

## 体重コントロール

・生活リズムを整え、体重をコントロールしましょう。

やせ・ふつうタイプで  
なかなか体重が増えない・・・

- 毎日3食しっかりととりましょう。もし、一度にたくさん食べられないときは、食事の回数を増やしてみましょう。
- 3食食べても体重が増えないときは栄養バランスのよい間食で補うのもひとつの方法です。



体重がどんどん増えてしまう・・・

- ゆっくり噛んで食事をとりましょう。たくさん食べなくても満腹感を得ることができます。
- 食事は薄味を心がけましょう。濃い味付けはご飯などの量が増えたり、水分のとり過ぎにもつながります。
- 間食は控えましょう。

※運動は、体調により制限される場合もありますので、医師の指示に従ってください。

\* 体重が増えないと・・・

- ・ 赤ちゃんの低体重
- ・ 切迫流産・早産
- ・ 貧血



などのリスクが高まります。

\* 体重が増えすぎると・・・

- ・ 妊娠高血圧症候群
- ・ 妊娠糖尿病・難産
- ・ 巨大児分娩 ・腰痛 ・便秘



などのリスクが高まります。