



ハピくる 栄養教室

教室参加日から約1か月後に
アンケートに回答をお願いします!



※回答がない場合は電話で聞き取りさせていただきます。



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よう。
- 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。



からだの変化に伴う食事のポイント



◆**妊娠準備期（赤ちゃんができるまで）**
生活リズムを見直し、3食きちんと食べましょう。



積極的に
とりたい
栄養素

<葉酸>

二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らす・貧血の予防

ほうれん草・ブロッコリー・アスパラガス・さつまいも
枝豆・納豆・いちご・バナナ など

- * 葉酸添加の食品やサプリメントはとりすぎに注意してください。サプリメントでの摂取は推奨量400μg（マイクログラム）までです。購入の際は医師・薬剤師・管理栄養士にご相談ください。
- * 妊娠後期に葉酸補助剤を服用していた場合、飲んでいなかった場合に比べ、小児の喘息リスクが高かったという報告もあります。必要以上の量は服用しないようにしましょう。



◆**妊娠初期（1～3か月）**
つわりの時は食べられるものを食べられる時に。
つわりが落ち着いたなら1日3食きちんと食べましょう。

<食物繊維>

便秘の予防

野菜・いも類・海藻類・きのこ類 など



◆**妊娠中期（4～7か月）**
体重が増えやすくなる時期、食べ過ぎに注意しましょう。
貧血予防を心がけましょう。

<カルシウム>

丈夫な骨や歯を作る

牛乳・ヨーグルト・チーズ・桜えび
ひじき・高野豆腐 など

<鉄>

貧血の予防

レバー・赤身肉・ひじき
カツオ・あさり・しじみ
大豆製品・枝豆・ほうれん草
小松菜・プルーン など

<ビタミンD>

カルシウムの吸収を高める

鮭・さんま・卵黄・きのこ類 など

* 炒め物などの油料理にすると吸収がよくなります。

* 日光によく当たることで、皮膚でもビタミンDが作られます。



◆**妊娠後期（8～10か月）**
便秘予防を心がけましょう。
胃が圧迫されて食べられない時は
小分けにして食べましょう。

注意！



<水分・脂質>

* のどが渴いたらこまめに水分補給をしましょう。
コーヒーや緑茶などに含まれているカフェインは、母乳に移行するので注意しましょう。

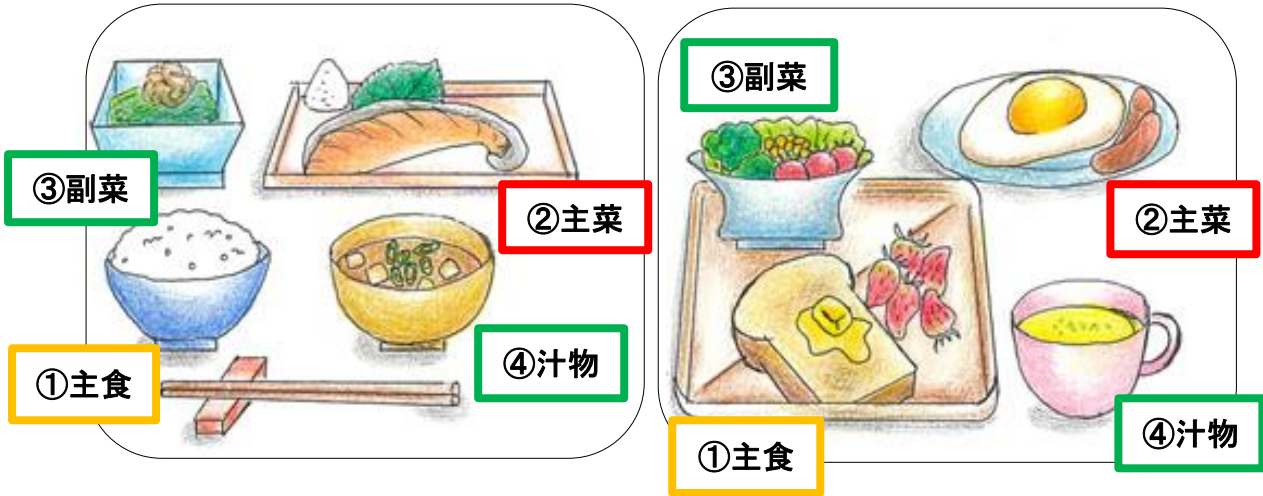
* 脂質を多く摂ると、母乳の脂肪分も多くなり、乳腺炎になりやすくなります。



◆**授乳期**
体力回復のためにバランスのよい
食事をしましょう。

バランスのよい食事

「一汁二菜」の定食スタイルを基本にすると食事の栄養バランスがとりやすくなります。



①【主食】
 栄養素 : エネルギー
 食 材 : ごはん・パン・麺類

●毎食自分に合った量を食べる

②【主菜】
 栄養素 : たんぱく質・鉄・カルシウム
 食 材 : 肉・魚・卵・大豆製品

●毎食何かを必ず食べる
 ●いろいろなたんぱく食品をとりいれて

③【副菜】 ④【汁物】
 栄養素 : ビタミン・食物繊維・葉酸
 食 材 : 野菜・海藻・きのこ類
 いも類・こんにゃく

●毎食何かを必ず食べる
 ●毎食野菜は小鉢1~2つつ分食べる

油 (エネルギー)
 ●便秘予防・ハリのある肌のために
 毎食少量とる

牛乳 (たんぱく質・カルシウム)
 ●乳製品は骨のために毎日の習慣に



果物 (ビタミン・食物繊維)
 ●果物はおやつに組み合わせて

食事でのエネルギーは1日にこれだけプラス*

★1日の目安	妊娠初期	+50kcal/日
約2,000 kcal	妊娠中期	+250kcal/日
	妊娠後期	+450kcal/日

日本人の食事摂取基準2015年版(厚生労働省)より
 体重の増加量と栄養バランスを考えながらとりましょう。

*非妊娠時必要量に付加する量

食事で注意すること

<食中毒菌（リステリア）>

妊娠中は非妊娠時よりも感染しやすく、赤ちゃんに影響する可能性もあります。十分に加熱し、リステリア食中毒の主な原因となる食品は避けましょう。



★注意する食品

加熱殺菌していないナチュラルチーズ・スモークサーモン・生ハム・加熱不十分な肉や魚の加工品 など

<寄生虫（トキソプラズマ）>

動物を触ったあとや外出後などは手洗いをしっかりし、感染を防ぎましょう。食肉からの感染は、中心部までしっかりと加熱することで防ぐことができます。



★注意する食品

加熱不十分な豚や羊などの肉

★注意すること

ネコの糞便が混ざった砂場での感染にも注意！

<魚（メチル水銀）>

魚は健康的な食生活に欠かせない食品ですが、微量の水銀を含む場合があります。小型の魚類では食べ控える必要はありませんが、妊娠中は一部のマグロやクジラなどの大型の魚の食べ過ぎに注意しましょう。

★注意する魚

カジキ・キンメダイ・イルカ・一部のマグロ・クジラ



★特に注意が必要ではない魚

キハダマグロ・ビンナガマグロ・メジマグロ・サケ・アジ・サバ・イワシ・サンマ・タイ・ブリ・カツオ など

<大豆イソフラボン>

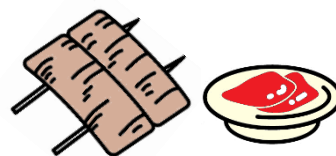
健康食品やサプリメントなどによる大豆イソフラボンの摂り過ぎに注意しましょう。たんぱく質を摂るには、肉や魚、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品などをバランスよく食べましょう。

<ビタミンA>

胎児の発達に必須の栄養素ですが、妊娠を希望する人や妊娠3か月以内の人は摂り過ぎに注意しましょう。葉酸サプリメントやマルチビタミンなどに配合されている場合もあるので、成分を確認しましょう。

★注意する食品

レバーやうなぎ等の動物性食品 ※目安は1週間にレバー焼き鳥1串程度



★特に注意が必要でない食品

緑黄色野菜

※カロテノイドは体内で必要な分だけビタミンAに変化するので過剰摂取の心配はありません

<カフェイン>

妊娠中はいつも以上にカフェインの摂り過ぎに注意しましょう。

★注意する食品

コーヒー・紅茶・栄養ドリンク・眠気防止用ドリンク・エナジードリンク など

※コーヒーは1日あたり1~2杯（1杯200ml）までにしましょう

※ノンカフェインも上手に活用しましょう



禁煙・禁酒が原則！

<外食・加工食品>

栄養成分表示や原材料名を見て選びましょう。



<ジュース>

糖分の摂り過ぎに注意します。糖分を多く含む飲料はなるべく避けることが大切です。水分補給は水や麦茶等がおすすめです。

<たばこ・アルコール>

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。禁煙・禁酒に努めて、周囲の人にも協力を求めましょう。

食事のことで心配なことがある方は栄養士までご相談ください。



体調がよくない時の食事



無理をせず、組み合わせでバランスを考えて食べましょう。

例1

野菜が不足しやすい
ので注意！

- ・サンドウィッチ
- ・ヨーグルト
- ・野菜ジュース

例2

- ・おにぎり
- ・野菜サラダ
- ・豆乳



例3: 1品料理にプラス

- ・具だくさんうどん
- +ヨーグルト
- +りんご

例4: 朝ごはんプラス

- ・トースト
- +ミニトマト
- ・牛乳
- +バナナ

つわりで食欲がないときは、無理せず食べられる時に食べられるものを！



■こまめな水分補給

食事に味噌汁やスープをプラス
スポーツドリンク・野菜ジュース・牛乳・
豆乳・飲むヨーグルトなども上手に使う



■食べやすくする工夫

酢・レモン・梅干しなどの酸味を活用して
さっぱりと
匂いが気になる場合は、冷やして食べやすく



■食べられそうなものを少しずつ

1回の量を少なくして小分けにして食べる



福知山市の子育てに 関する情報はこちらから！

福知山市 ホームページ
「野菜レシピ」

每ページ推進 チーム栄養士 作成！



子ども政策室
ホームページ
「子どもの食育」



福知山市公式
YouTube



野菜レシピの動画を更新中！



LINEで
子育て相談



子ども政策室
公式 Instagram



@KODOMOSEISAKUSHITSU



福知山市福祉保健部子ども政策室

