

ママと赤ちゃんの食事



しながわ観光大使
cinnamoroll

品川区保健所 ◇品川保健センター ☎3474-2902
◇大井保健センター ☎3772-2666
◇荏原保健センター ☎5487-1316

～ママの食事は赤ちゃんの大切な栄養です～

妊娠おめでとうございます。

妊娠期と授乳期の食事は、ママの健康と赤ちゃんの発育にとって、とても大切なもの。

「1日3食きちんと食べる」「主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事をとる」ということは、生涯にわたり大切にしたい食生活の基本です。ご家族みんなが健康に過ごせるよう、この機会に望ましい食生活の基本を身につけましょう。

2024年3月改訂

© 2024 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L647808

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食分のバランスのよ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が増加するため、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することで、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、しっかり葉酸を摂取しましょう。

食事の量やバランスは5ページ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ぬ食品はありません。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生のために必要です。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痩せの指標（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生のために必要です。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*

妊娠前の体格*	体重増加量の目安
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 「増加量を嚴格に指導する想望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

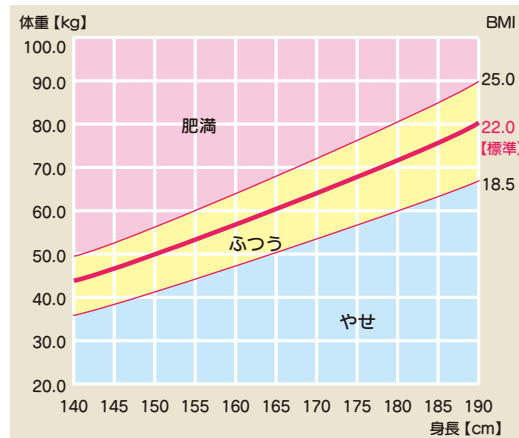
お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、家族や地域の方など周りの人々の支えから生まれます。不安や負担を感じたときは一人で悩まず、家族や友人、地域の保健師など専門職に相談しましょう。



妊娠前の体格に合わせて適切に 体重を増やすことが大切です！

妊娠前の体格（BMI）によって体重増加の目安が異なります。2ページを参考にBMIを計算して、自分の体格を確認してみましょう。

●BMI（体格指数）からみた体格区分



体重増加が必要な理由 ～赤ちゃんの将来の健康のために～

若い女性のやせが増えています。妊娠中も体重増加を制限する傾向がみられるなど、全国で約10%（品川区も同様）※の赤ちゃんが低体重（2500g未満）で生まれています。低体重で生まれると健康に問題が起こりやすくなり、成人してから糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症しやすくなります。赤ちゃんの将来の健康のためにも適切に体重を増やしましょう。

妊娠中の体重増加は多すぎても少なすぎてもリスクがあります。
 体重増加が多すぎると・・・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
 体重増加が少なすぎると・・・妊婦の貧血、切迫流産、低出生体重児など

※全国、品川区の人口動態調査2019年より

妊娠中の望ましい体重増加量とその内訳

【体格がふつうな場合】

体重増加量の目安
10～13kg

妊娠中の望ましい体重増加量は妊娠前の体格によって異なります。

お母さんの増加分(目安)

赤ちゃんの胎盤や羊水など
(目安)

乳房・子宮
約1～1.5kg

血液・水分
約2～3kg



赤ちゃん約3kg
胎盤・羊水
約1.5kg

出産と授乳に備えた
貯蔵の脂肪
約2.5～3kg

* 妊娠前のBMIによって、
必要な脂肪の量が異なります。

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るとれるよう、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、ローソクシヨウ	
1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もやしをば1杯、スイザッダー	
1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、鶏肉とこんにゃくの味噌汁、ほうれん草のお浸し、煮干し、煮込みコンソメ	
2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、鶏肉、煮干し	
1つ分 = 鶏肉、卵、目玉焼き、味噌汁、煮干し、魚の天ぷら、まぐろとわかめの煮物	
3つ分 = ハンバーグステーキ、煮肉のしょうゆ焼き、梅干しのから揚げ	
1つ分 = 牛乳コップ2杯、チーズ1かけ、ヨーグルト大さじ1杯、ヨーグルトドリンク	
2つ分 = 牛乳瓶1本	
1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半箱、葡萄1箱	

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

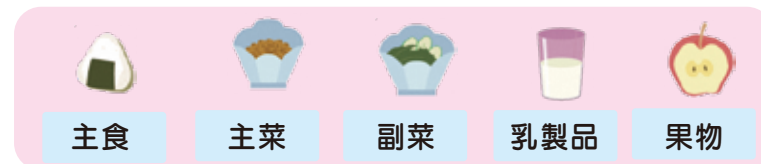
1日の食事例（非妊娠時・妊娠初期） ＜目安量2000～2200kcal＞



妊娠中期(+250kcal)に付加したい量



妊娠後期(+450kcal)・授乳期(+350kcal)に付加したい量



主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事で、
ママと赤ちゃんが健やかに過ごせますように・・・！



不足しやすい栄養素は？



葉酸

～日頃から葉酸を含む食品を意識してとりましょう～

葉酸は、新しい赤血球を作ったり、脳や脊髄など中枢神経の発育に必要な栄養素で、胎児の異常（神経管閉鎖障害）発症のリスクを減らすことができると考えられています。妊娠前後にたくさん必要になりますが、妊娠中だけでなく生涯を通じて必要な栄養素です。

- ◆ 食品でとりたい量は、非妊娠時・妊娠初期で1日240μg、妊娠中期以降は480μgです。
- ◆ 妊娠を考えている方や妊娠初期は、食品に加え、葉酸強化食品やサプリメントなどを利用して400μgプラスすることが推奨されています。

【注意】葉酸強化食品やサプリメントを利用する場合は、1000μg※を超えないようにしましょう。

※耐容上限量 30～64歳は1000μg/日
その他の年齢区分では900μg/日



葉酸を多く含む食品

食品名	目安量(g)	葉酸(μg)	食品名	目安量(g)	葉酸(μg)
鶏レバー	50	650	アボカド	70(1/2個)	58
牛レバー	50	500	いちご	75(中5個)	68
豚レバー	50	405	キウイ(緑)	100(1個)	37
とうもろこし	220(1本)	105	ほうれん草	70(1/3束)	147
アスパラガス	60(3本)	114	春菊	50(1/4束)	95
ブロッコリー	70(3房)	154	モロヘイヤ	50(1/2束)	125
枝豆	30(10さや)	39	キャベツ	70(2/3枚)	55
納豆(糸ひき)	40(1パック)	48	焼きのり	3(1枚)	57

不足しやすい栄養素は？



鉄

～妊娠していないときに比べて約2倍の鉄が必要です～

鉄は、赤血球を作る働きがあり、血液量が増加する妊娠期のほか、分娩・授乳期にも必要になります。妊娠中は吸収率がアップするので、積極的に鉄を多く含む食品をとりましょう。

- ◆ 妊娠初期では、9.0mg、中期・後期では16.0mgとることが推奨されています。
- ◆ 肉や魚に含まれる鉄(ヘム鉄)は、そのままで吸収率が高いのですが、大豆製品や野菜などに含まれる鉄(非ヘム鉄)は吸収率が低いためビタミンCやたんぱく質食品と組み合わせることで吸収率を高めることができます。

【注意】コーヒー、紅茶、緑茶に含まれるタンニンは、鉄の吸収を阻害します。食事と一緒にとるのは控えましょう。



鉄を多く含む食品

食品名	目安量(g)	鉄(mg)	食品名	目安量(g)	鉄(mg)
豚レバー	50	6.5	豆腐(木綿)	100(1/3丁)	1.5
鶏レバー	50	4.5	がんもどき	100(1個)	3.6
牛レバー	50	2.0	納豆(糸ひき)	40(1パック)	1.3
牛もも肉(赤身)	50	1.4	きな粉	7(大さじ1)	0.6
鶏もも肉(皮なし)	50	1.1	鶏卵	50(M1個)	0.8
豚もも肉(赤身)	50	0.5	ほうれん草	70(1/3束)	1.4
あさり	30	1.1	小松菜	70(1/3束)	2.0
いわし	60(中1尾)	1.3	春菊	50(1/4束)	0.9
かつお	60	1.1	大根の葉	30	0.9
しじみ	15	1.2	にら	50(1/2把)	0.4
枝豆	30(10さや)	0.4	いりごま	6(大さじ1)	0.6



カルシウム

～妊娠中は多くのカルシウムが必要です～

カルシウムは、心臓機能や筋肉の収縮、血液凝固などの働きに関わる大事なミネラルです。妊娠期は、胎児の骨や歯を作るためにより多くのカルシウムが必要になります。妊娠中は吸収率がアップするので、積極的にカルシウムを多く含む食品をとりましょう。

- ◆妊娠中は、1日に650mgとることが推奨されています。(非妊娠時と同様)
- ◆カルシウムの吸収がよい食品は、乳製品です。たんぱく質やビタミンDを含む食品(鮭、さんま、いわしなど)を同時にとると効果的です。マグネシウム(ナッツやほうれん草など)を多く含む食品も吸収率を高めます。
- 【注意】インスタントラーメンやスナック菓子、清涼飲料水に含まれる「リン」は、カルシウムの吸収を阻害するので、注意が必要です。

カルシウムを多く含む食品

食品名	目安量(g)	カルシウム(mg)	食品名	目安量(g)	カルシウム(mg)
牛乳	210(1カップ)	231	大豆(茹で)	50(1/3カップ)	40
ヨーグルト	100(1個)	120	豆腐(木綿)	100(1/3丁)	93
スライスチーズ	18(1枚)	113	油揚げ	30(1枚)	93
スキムミルク	18(大さじ3)	198	高野豆腐	20(1枚)	126
しらす干し	6(大さじ1)	31	納豆(糸ひき)	40(1パック)	36
さくらえび	5(大さじ1)	100	きな粉	7(大さじ1)	13
わかさぎ	75(3尾)	338	豆乳	210(1カップ)	65
さば水煮缶	220(1缶)	572	小松菜	70(1/3束)	119
いわし水煮缶	150(1缶)	480	大根の葉	30	78
さんま味付缶	140(1缶)	392	かぶの葉	30	75
ひじき(乾)	5(大さじ1)	50	いりごま	6(大さじ1)	72

妊娠高血圧症候群

～妊娠中は、塩分を控え、体重増加を適正に～

妊娠20週以降に高血圧や、時に蛋白尿を伴うもので、妊娠高血圧症候群になるとママと赤ちゃんの健康に大きく影響することがあります。

- ◆食塩は、1日6.5g未満になるよう、薄味を心がけましょう。
- ◆食べ過ぎに気をつけ、体重の増え方をチェック!
- ◆動物性脂肪(脂の多い肉・バター等)やお菓子の食べ過ぎ等に注意しましょう。

体重
管理



減塩のポイント

料理の工夫



- ・だしやうま味をきかせる
- ・香りや酸味をきかせる
- ・調味料は一度計り、量の目安を知る



食べる時の工夫

- ・汁物は具を多くして、汁を半分に
- ・麺類は汁を残して
- ・しょうゆやソースは料理にかけず小皿に入れ、料理につけて食べる



食塩を多く含む食品

食品名	目安量	食塩(g)	食品名	目安量(g)	食塩(g)
カップラーメン	1個	4.9	冷凍ピラフ	1食	2.2
即席ラーメン	1袋	5.6	インスタントみそ汁	1食	2.0
カップ焼きそば	1個	5.9	ロースハム	30(2枚)	0.7
レトルトカレー	1食	2.7	ベーコン	2枚	0.6
レトルトミートソース	1食	2.7	ウインナー	30(2本)	0.6
焼肉定食	1食	4.8	めんたいこ	25(1本)	1.4
ハンバーグ定食	1食	3.7	さつま揚げ	75(大1枚)	1.4
ピザ	1食	1.5	梅干し	10(1個)	1.8
サンドイッチ	1食	1.8	固形コンソメ	4(1個)	1.7
ハンバーガー	1食	1.9	カレールー	20(1かけ)	2.1
ポテトフライ	1食	1.1	めんつゆ	21(大さじ1)	1.7

水銀 ～しっかり食べたい魚…でもちょっと注意が必要です～

魚は良質なたんぱく源であり、DHAやEPAを含むなど、バランスの良い食生活には欠かせないものです。魚の体内には、食物連鎖により自然界に存在する水銀がとり込まれているため、水銀濃度の高い魚に偏ると、お腹の赤ちゃんに影響を与える可能性があります。上手に選んで食べましょう。



さけ、あじ、さば、さんま、いわし、かつお、たい、ぶり、ツナ缶などは安心して食べられます。



とりすぎに注意したい魚

1回約80gとして 妊婦は週 1 回まで	金目鯛・めかじき くろまぐろ・めばちまぐろ えっちゅうばいがい つちくじら・まっこうくじら
1回約80gとして 妊婦は週 2 回まで	きだい・まかじき・くろむつ ゆめかさご・みなみまぐろ

サプリメント ～食事からとりきれない場合や欠乏症が疑われる時などに～

サプリメントは、手軽に栄養を補うことができますが、成分が濃縮されているため、必要以上にとりすぎてしまうことがあります。

妊娠中の栄養は、できるだけ普通の食事からとることを心がけ、どうしてもとりきれない場合に使用するなど、あくまでも食生活の補助的なものとして利用しましょう。欠乏症が疑われる場合は、必ず医師や管理栄養士に相談しましょう。

食生活は…



普段の食事の充実が大切！

【注意】

- ◆医薬品と違い、品質が一定しない場合があります。
- ◆1つの栄養成分だけでなく、様々な成分が添加されている場合があります、相互作用の可能性があります。
- ◆成分が濃縮されているため、過剰摂取につながる場合があります。1日の摂取目安量を超えないようにしましょう。

サプリメントでとる時に注意が必要な栄養素は…



ビタミンA

妊娠初期にビタミンAをとりすぎると、胎児に奇形を起こす可能性が高くなると報告されています。通常のバランスの良い食事でもとりすぎることはありません。



リステリア菌

～妊娠中に注意が必要な食中毒菌です～

リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。妊娠中はリステリア菌による食中毒が起こりやすくなり、感染すると赤ちゃんに影響が出ることがあります。

- ◆野菜はしっかり洗って調理しましょう。
- ◆土や砂、動物に触れたときは十分に手を洗いましょう。
- ◆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。



妊娠中に避けたほうがよい食べ物
(リステリア食中毒の主な原因食品例)

食べる前は十分加熱しましょう



つわりの時



嗜好の変化や食欲不振、嘔吐、胃腸障害などつわりの症状があるときは、ゆったりとした気持ちでからだを休め、無理をせず、食べられるものを食べて食欲が出てくるのを待ちます。



- ◆あまり空腹にならない程度に小分けにし、1日の中で数回に分けて食べましょう。
- ◆においが気になるときは、冷やすと食べやすくなります。
- ◆水分はこまめに補給しましょう。



カフェイン



カフェインをとりすぎると、赤ちゃんの発育に影響する可能性があります。コーヒー、お茶、チョコレートなど、カフェインが多く含まれるもののとりすぎに注意しましょう。カフェインレス・デカフェでも、カフェインが含まれている場合がありますので、注意しましょう。

食物アレルギーについて



赤ちゃんの食物アレルギー予防のため、妊娠中にママが特定の食品を極端に避ける必要はありません。バランスの良い食事を心がけることが大切です。