

# ママと赤ちゃんの食事



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 ☎3788-7015

～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食べる」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。

2020年3月

# 妊娠中の体重コントロール



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！

## 妊娠中の望ましい体重増加量とその内訳

【平均的な場合】

合計約11kg

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

乳房・子宮  
約1～1.5kg

血液・水分  
約2～3kg

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。

赤ちゃん和胎盤や羊水など



赤ちゃん約3kg  
胎盤・羊水  
約1.5kg

## 体重増加が必要な理由 ～赤ちゃんの将来の健康のために～

20～30歳代の若い女性のやせが増えていています。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、成人してからも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  
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

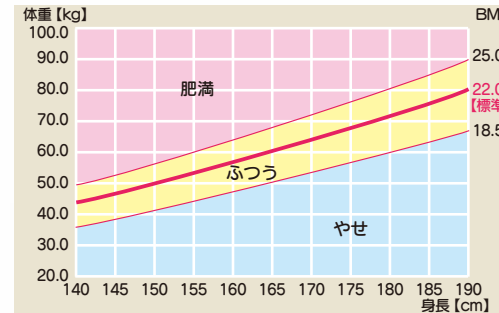
# BMI別妊娠期適正体重増加曲線

※妊娠前の体格（BMI）によって体重増加の目安が異なります。BMIを計算して、自分にあったグラフに体重の増え方を記入してみましょう。  
（※Body Mass Index = 体格指数）

妊娠前のBMI = 妊娠前の体重 (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

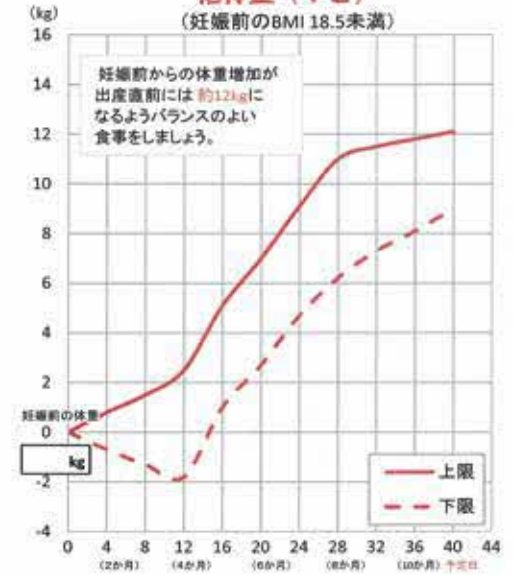
## ●BMI（体格指数）からみた体格区分



体格区分 (BMI)	推奨体重増加量	1週間あたりの推奨体重増加量
18.5未満 低体重(やせ)	9～12kg	0.3～0.5kg/週
18.5以上25.0未満 ふつう	7～12kg	0.3～0.5kg/週
25.0以上 肥満	個別対応	個別対応

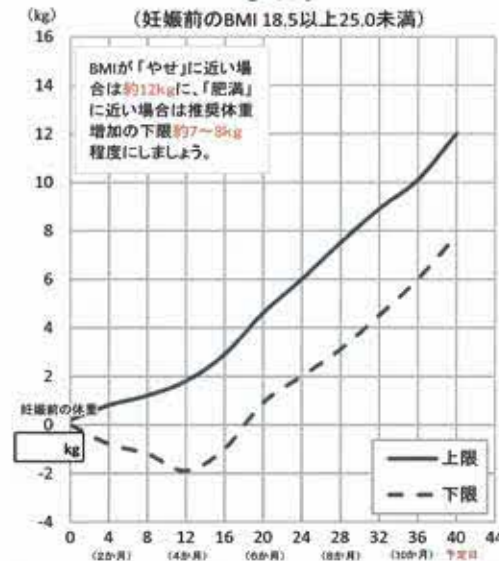
## 低体重(やせ)

(妊娠前のBMI 18.5未満)



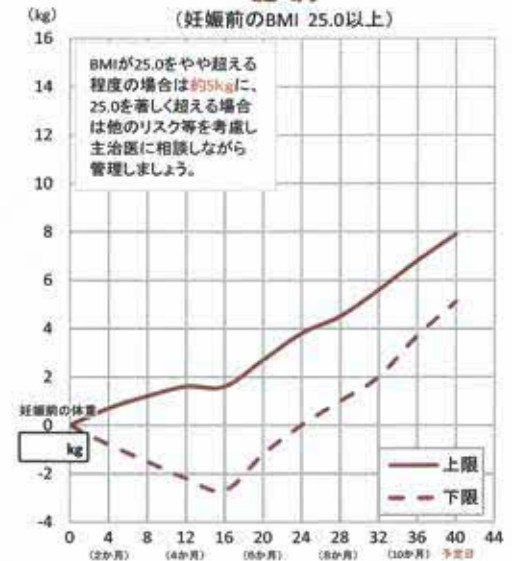
## ふつう

(妊娠前のBMI 18.5以上25.0未満)



## 肥満

(妊娠前のBMI 25.0以上)

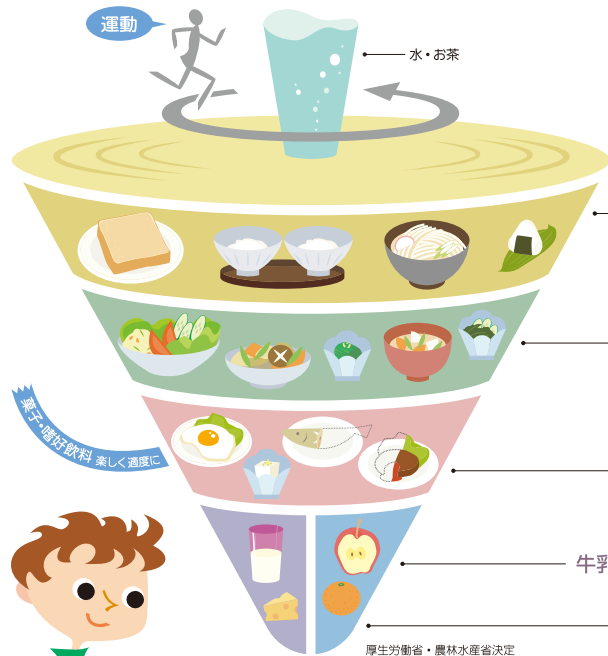


# 妊産婦のための食事バランスガイド

## ～あなたの食事は大丈夫？～

### 「食事バランスガイド」ってなあに？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「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、コマにたと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。



このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(20～49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」(2005年)に、食事摂取基準の妊娠・授乳期の付加量を参考に一部加筆

### 妊娠前から、健康なからだづくりを

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生ま育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。



【バランスの良い例】 【バランスの悪い例】

	1日分付加量			
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
主食	5～7 つ(SV)	—	—	+1
副菜	5～6 つ(SV)	—	+1	+1
主菜	3～5 つ(SV)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	—	—	+1
果物	2 つ(SV)	—	+1	+1

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

！ 食塩・油脂については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

### 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。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。



### 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

妊娠・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。

### 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷり

緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

副菜で十分に野菜を摂取しましょう!

### からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけて。

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、スシ/うどん
1つ分	野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、ほうれん草の味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ
2つ分	野菜炒め、芋の煮っころがし
1つ分	冷奴、納豆、目玉焼き一面
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	牛乳風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

### 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に

妊娠・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。

### 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。



<食事バランスガイドの詳細>  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokujii.html>



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



妊娠末期(+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  
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、サプリメントや葉酸強化食品などを利用して400μgプラスすることが推奨されています。

【注意】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。



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	アボガド	70(1/2個)	59
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)	36
とうもろこし	220(1本)	209	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)	147	モロヘイヤ	50(1/4束)	125
枝豆	30(10さや)	38	焼きのり	3(1枚)	57
納豆(糸ひき)	40(1パック)	44	ほたて	30(1個)	26



**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しますので、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。

◆主菜(肉・魚・卵・豆腐のおかず)、副菜(野菜のおかず)は、鉄分を多く含む食品を選びましょう。ビタミンC(野菜・果物)やたんぱく質(肉・魚など)を同時にとると吸収がよくなります。

【注意】コーヒー、紅茶、緑茶に入っているタンニンは、鉄の吸収が阻害されます。食事と一緒にとるのは控えましょう。



**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が、妊娠中は吸収率がアップします。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。(非妊娠時も同様)

◆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、サンマ、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。

鉄分を多く含む食品

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)	0.9
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
牛モモ肉(赤身)	50	1.4	きな粉	7(大さじ1)	0.6
鶏モモ肉(皮なし)	50	1.1	鶏卵	50(M1個)	0.9
豚モモ肉(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	70(1/3束)	1.2
かつお	60	1.1	大根の葉	70	2.2
さば	70	0.8	にら	50(1/2把)	0.4
まぐろ	60	1.1	すりごま	2(小さじ1)	0.2

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)	50(1/6丁)	43
粉チーズ	6(大さじ1)	78	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
干しえび	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
サバ水煮缶	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	70	182
サンマ味付缶	140(1缶)	392	かぶの葉	70	175
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

塩分



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(g)	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	ハム	薄切り2枚	1.0
レトルトカレー	1食	2.7	ベーコン	2枚	0.8
レトルトミートソース	1食	2.7	ウィンナー	30(2本)	0.6
焼肉定食	1食	4.8	めんたいこ	40(1腹)	3.4
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	20(1個)	4.4
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。



サケ、アジ、サバ、サンマ、イワシ、カツオ、タイ、ブリ、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・メカジキ クロマグロ・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
1回約80gとして 妊婦は週2回まで	キダイ・マカジキ・クロムツ ユメカサゴ・ミナミマグロ

<栄養価について>

日本食品標準成分表2015年版(七訂)  
毎日の食事のカロリーガイド  
(女子栄養大学出版部)参照



## 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、手軽に栄養をとることができますが、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、どうしてもとり切れない場合に使用するなど上手に使いましょう。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…



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、冷ましたり冷やしたりすると食べやすくなります。
- ◆水分はこまめに補給しましょう。



## ～ママの食事は赤ちゃんの大切な栄養～



赤ちゃんの発育のためにも、ママが出産に備えるためにも、さらに、出産後に母乳を出すためにも、日ごろからしっかり食事をとることが大切です。

食事は、「主食」「主菜」「副菜」を揃えることが基本です。この基本形に合わせて、ご飯とおかずを選びましょう。栄養バランスの良い食事を心がけながら適正体重に近づけて、出産に備えましょう。



食事バランスの基本は、『主食』・『主菜』・『副菜』を組合せて食べること！ **主食はしっかり、副菜はたっぷり、主菜は適量を。**

### 副菜はたっぷり！

野菜・きのこ・海そう・芋などで、不足しがちなビタミン・ミネラルをしっかりととりましょう！



### 主菜は、適量を！

肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質のおかずは体作りの基礎となります。塩分や脂肪分をとりすぎないように、適量をバランスよく。



### 主食を中心に！

ご飯・パン・麺などでエネルギーをしっかりととりましょう。



菓子パンは主食ではなくおやつです！



### 果物でビタミンC

果物でビタミンC・食物繊維がとれます。



### 乳製品でカルシウム補給！

カルシウム補給のためにも、毎日とる習慣をつけましょう。



### 間食のcheck も忘れずに！

お菓子などの間食は多くありませんか？



全部手作りでなくても大丈夫。市販品に手を加えたり、お惣菜なども上手に利用しましょう。



カフェインの多いもの（コーヒー、紅茶、緑茶、チョコレートなど）は控えましょう。アルコールやタバコは赤ちゃんに影響しますので、やめましょう。

