

# 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

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

20～30歳代の若い女性の「やせ」が増えています。さらに妊娠中も体重増加を制限する傾向がみられ、体重が適切に増加していないお母さんが多くみられます。それに伴い、全国で約10%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。

適切に体重を増やすには、バランスのとれた食事を必要量とることが大切です！

カルシウムをとるためにも  
牛乳なら1日1～2杯

乳製品

毎食1皿  
たんぱく質・鉄分が  
とれます

主菜

季節の果物を  
とりましょう

果物

主食は食事の中の柱です  
適量をしっかりとりましょう

主食

食事のとりかたの基本



副菜

野菜たっぷりの味噌汁に  
もう1皿プラス  
葉酸や鉄分を含む  
色の濃い野菜を  
欠かさずに！

★1日3食バランス良く食事をとり、お菓子は楽しみ程度にしましょう

妊娠中の食事については、品川区ホームページ「あなたの食事のワンポイントアドバイス(妊娠期)」をご覧ください。  
各保健センターでご相談をお受けしています 【品川保健センター・大井保健センター・荏原保健センター】

# BMI別 妊娠期適正体重増加曲線

自分の体格に応じたグラフを参考に、適切に体重を増やしていきましょう。体重増加の経過は、母子手帳に挟んで利用できます。「愛育病院のヘルシーレシピ」BMI別体重管理チェックシートを参考に作成

※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?

$50(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 19.5$

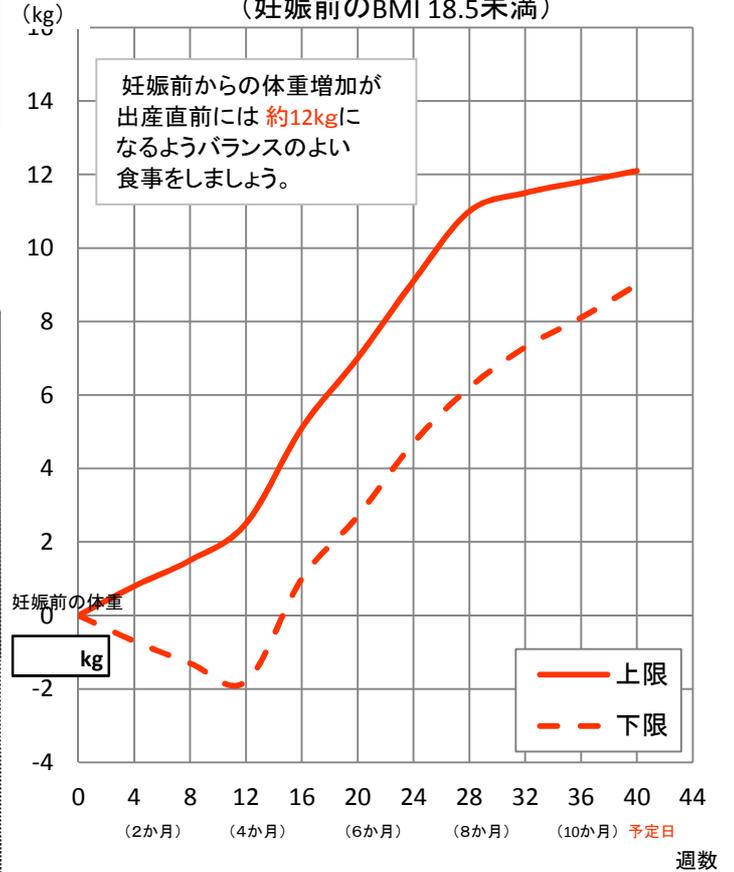
体格区分	推奨体重増加量	1週間あたりの推奨体重増加量
18.5未満 低体重(やせ)	9~12kg	0.3~0.5kg/週
18.5以上25.0未満 ふつう	7~12kg	0.3~0.5kg/週
25.0以上 肥満	個別対応	個別対応

★赤ちゃんの将来にわたる健康づくりのために、  
妊娠中に適切な体重増加を!



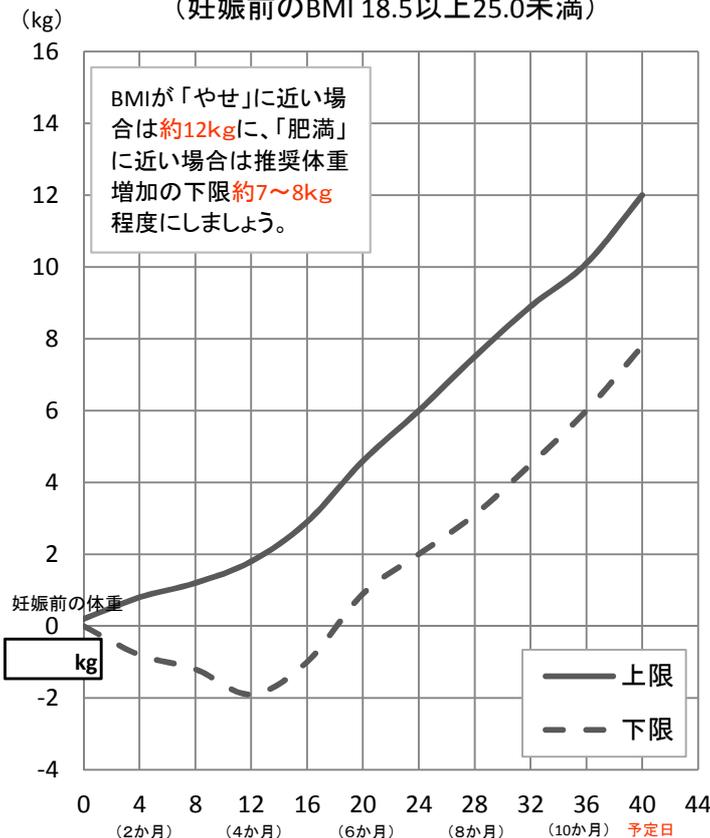
## 低体重 (やせ)

(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)

