

## ～きちんと食べてからだづくり～

### これからママになるあなたに

赤ちゃんが元気に育つため

ママの健康維持のためにも妊娠中の食事は

とても大切です

妊娠中は自分や家族の食生活を見直すよい機会です

この時期に自分の食生活を見直してみましょう

妊娠中、不安なこと・心配なことなどどんな些細なことでも気軽にお声がけください。

みなさんのマタニティーライフを保健センターは全力でサポートさせていただきます！

南相馬市 健康づくり課

23-3680

E-mail kenkodukuri@city.minamisoma.lg.jp

妊娠しても太りたくない、あまり食べられないという妊婦さんが増えています。妊婦さんの体重があまり増えないと赤ちゃんが小さく生まれやすくなり、将来、生活習慣病になりやすいことが分かってきました。



体重が増えるのは一般的に赤ちゃんのからだの分、赤ちゃんを守り育てる胎盤や羊水の分、出産に備えるママの体力を維持する分などで、太ることとは違います。望ましい体重増加は妊娠前の体格により違ってきます。下の表を参考に、きちんと食べて望ましい体重増加を目指しましょう。また、増えすぎも難産や妊娠高血圧症候群などのリスクが高くなるため注意が必要です。



体格別の望ましい体重増加量

妊娠前のBMI	区分	推奨体重増加量
18.5未満	やせ	12～15kg
18.5～24.9	ふつう	10～13kg
25.0～29.9	肥満(1)	7～10kg
30.0以上	肥満(2)	個別対応(上限5kgまで)

厚生労働省 妊娠前からはじめる 妊産婦のための食生活指針 2021

妊娠前のBMI(体格指数) 計算式

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

## ～望ましい体重増加とママと赤ちゃんのために～

食事の基本は**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえて**バランスよく!**

**【毎食】** 主食・主菜・副菜を!

副菜

主菜

主食

具だくさんの汁は副菜になります

副菜

主菜

主食

【例：中華丼】  
1品でもバランスがとれるものもあります

**【1日1回】** 乳製品と果物をプラスして!



『主食』、『主菜』、『副菜』を意識するだけでも  
バランスのよい食事になります。



## 主食

からだの熱や力になるエネルギー源  
「炭水化物」を含む食品を使った料理

**【ごはん、パン、麺類、シリアル等】** 妊娠前・妊娠初期・中期  
毎食 茶碗軽く1杯～1杯半



**【妊娠後期】:** おにぎり 1コ/日



他に  
・ごはん小盛 1杯  
・食パン 1枚  
・ロールパン 2個

## 主菜

からだを作るもとになる  
「たんぱく質」を多く含む食品を使った料理

**【肉、魚、卵、大豆・大豆製品】**

妊娠前・妊娠初期  
毎食 1種類



**【妊娠中期以降】:** たんぱく質 1種類/日



片手に乗るくらいの大きさで



偏りがないように様々なものから  
たんぱく質をとりましょう。

# 食のポイント



## 妊娠初期 (1~3か月)

つわりが始まり、つらい時期かもしれません。つわりは個人差が大きく食欲がなくなる以外に体調不良を感じることも。

### つわりの時はバランスの良い食事をとるのは難しい

#### 空腹時に気持ちが悪くなる時

すぐに食べられるクラッカーや小さめのおにぎり、果物、ゼリーなどを用意しておくのもおススメ。

#### 調理の匂いで気持ちが悪くなる時

匂いのたたない冷たいものや外食して気分転換すること、市販品を利用することもよい方法です。

鉄分が不足するとつわりがより一層辛くなることも。鉄分(P8)を意識して摂るようにしましょう。

## 妊娠中期 (4~7か月)

### 体重をコントロールしましょう

つわりが治まると、食欲旺盛になります。体重増加が多すぎても、少なすぎても様々なリスクを招くため、適正な体重増加をこころがけましょう。(P1)

## 妊娠後期 (8~10か月)

### 食事回数を増やして必要なエネルギーをとりましょう

子宮が大きくなると胃が押し上げられて、一度に食べられる量が少なくなりますが、必要な栄養の量は多くなります。食事を何回かに分けてとると良いでしょう。

### 塩分を控えてみましょう

むくみやすい時期なので、塩分を控えめにして薄味でおいしく食べられる工夫をしましょう。

## 副菜

おもに身体の調子を整える

「ビタミン」「ミネラル」を多く含む食品を使った料理

### 【野菜、海藻、きのこ類】

妊娠前・妊娠初期

毎食 小鉢 1杯~2杯



【妊娠中期以降】: 小鉢 1杯/日



生の野菜なら両手で 3杯分

色の濃い野菜は 1/3量位



摂るようにしましょう

## 牛乳・乳製品



妊娠前・妊娠初期・中期  
1日 牛乳: コップ 1杯



【妊娠後期以降】

コップ 1/2杯/日



牛乳・乳製品の摂取は少ない傾向にあります。  
意識して摂るようにしましょう。

## 果物



妊娠前・妊娠初期  
1日 みかん 2コ



【妊娠中期以降】

みかん 1コ/日



# 食のポイント

## おやつ編

妊娠中のおやつは、妊婦さんの楽しみでリラックスもできて気分転換にもなります。

おやつは妊娠中の不足しがちな栄養を補うこともできます。また、食べ過ぎるとエネルギーのとり過ぎにつながり、妊娠高血圧症候群（p11）などを引き起こしてしまう可能性も。取り方を意識し楽しいおやつ時間を過ごしましょう。

## < 3つのポイント >

### 1. 不足しがちな栄養が補えるものを選ぶ

おやつという「お菓子」のイメージがありますが、「補食」と考え、食事では取り切れなかった栄養を意識して摂るようにしましょう。大豆製品・小魚・海藻類・ヨーグルトなどがおすすめです。

### 2. カロリーを意識しましょう

基本的には朝昼晩の3回の食事をしっかり食べましょう。あくまで食事の不足分を補うということで1日200kcalまでにしましょう。

### 3. 時間を決める

おすすめの時間帯は、午後3時くらいまで。夜遅い時間では、消化が十分にされないまま余分な脂肪がカラダに蓄えられてしまうため、体重増加の原因となります。遅くとも夕食前までと時間を決めましょう。

## 妊娠中に摂りたい！

### カルシウム

カルシウムは赤ちゃんやママの骨や歯をつくる栄養素です。不足しがちな栄養素なので意識して摂りましょう。

#### カルシウムを多く含む食材

1日650mgを摂ろう

牛乳 200ml	ヨーグルト 100g	チーズ 17g	スキムミルク 大さじ3	ししゃも 3匹	小松菜 中1株
カルシウム 227mg	カルシウム 120mg	カルシウム 107mg	カルシウム 198mg	カルシウム 149mg	カルシウム 85mg

一緒に取ると  
吸収率が  
アップ

#### ビタミンDを多く含む食材

鮭 1切れ	干しシイタケ 1枚
ビタミンD 25.6μg	ビタミンD 0.9μg



骨を  
つくるものに

#### ビタミンKを多く含む食材

納豆 1パック	ブロッコリー 50g	小松菜 中1株
ビタミンK 300μg	ビタミンK 168μg	ビタミンK 80μg



日光浴もおすすめ  
(1日15分程度)

## 妊娠中に摂りたい!



### 鉄分

赤ちゃんや子宮が大きくなるにつれ、必要な血液量が増えます。妊娠中は鉄欠乏性貧血になりやすい傾向があります。鉄分を多く含む食材と合わせて、鉄の吸収をよくするたんぱく質やビタミンCを毎日とりいれましょう。

#### 鉄分を多く含む食材



#### たんぱく質

#### ビタミンC



### 葉酸

妊娠初期に不足すると赤ちゃんが神経管閉鎖障害になるリスクが高まります。さらに造血にも必要になりますし、血圧が高くなるのを抑える働きがあります。緑黄色野菜に多く含まれているので積極的に摂るようにしましょう。

#### 葉酸を多く含む食材



## 気をつけたい食品・栄養素

### 魚

青魚に多く含まれるDHAは網膜や脳神経の発達に関係しているといわれています。しかし魚の種類により高濃度の水銀を含むため、偏って多量にとることは避けましょう。

週1回(1回約80g)まで  
キンメダイ、メカジキ、  
メバチマグロ、クロマグロ  
など

週2回(1回約80g)まで  
マカジキ、ミナミマグロ、  
キダイ など



### ビタミンA

妊娠初期(3ヶ月頃)までに動物性のビタミンAを摂りすぎると赤ちゃんに先天性奇形を起すリスクが高まります。

1日の耐容上限は2700μgRAEと定められています。

多く含まれる食品を続けて食べ過ぎないように気をつけましょう。

1週間に1回程度



レバー



うなぎ



服薬する時は相談を

サプリメントなどを  
服薬する場合は主治医  
に相談しましょう。

(1回70g位まで)(1回100g位まで)

## 気をつけたい食品・栄養素

### 塩分

日本人はまだまだとり過ぎ。特に妊娠中はむくみやすく血圧も上がりやすい傾向があります。妊娠高血圧症候群予防（p11）のためにも塩分は控え薄味に心がけましょう。だしの利用や香り・酸味を活かすことにより薄味でもおいしく感じられます。



食塩の摂取目標量（1日）  
女性・・・6.5g未満  
高血圧・・・6.0g未満

目に見えない食塩にも注意！



### 簡単！だしの取り方



### リステリア菌

妊娠中はリステリア菌に感染しやすく、赤ちゃんに影響が出ることがあります。加熱殺菌していないナチュラルチーズ、生ハム、スモークサーモンなどは食べるのを避けたほうが良いでしょう。

### 避けた方がよい食品



## 妊娠中の様々な病気



### 妊娠高血圧症候群

**症状**  
妊娠 20 週～出産後 12 週までに初めて高血圧を発症  
最高血圧 140mmHg 以上・最低血圧 90mmHg 以上  
たんぱく尿  
手足のむくみ  
目がチカチカする  
頭痛が続く など

**妊婦の 10～20 人に 1 人が発症**

＜ママのリスク＞  
脳出血  
胎盤早期剥離  
子癇(意識消失と痙攣の発作) など

＜赤ちゃんのリスク＞  
低出生体重児  
胎児発育不全 など

### 妊娠糖尿病

**症状**  
妊娠中に分泌されるホルモンの影響で発症する糖代謝異常  
妊娠中に初めて発症し、糖尿病には至らない軽度のもので、  
出産とともに自然と治る など

＜ママのリスク＞  
妊娠高血圧症  
流産、早産、血管障害など  
産後に糖尿病を再び発症しやすい など

＜赤ちゃんのリスク＞  
巨大児となり難産  
先天性奇形  
出産後の赤ちゃんに低血糖 など

### 予防法

妊婦健診をきちんと受ける  
体重管理を行う（増えすぎないように注意）  
塩分を控えた食事に心がける  
十分な休息