



妊娠中の食事と栄養のお話

～バランスの良い食生活～

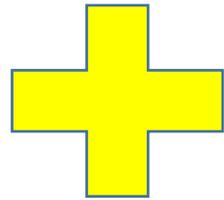


江別市保健センター
マタニティスクール



生活習慣病は大人の病気??

胎児期
70%



生まれてからの
生活習慣や環境
30%

お母さんのおなかの中にいるときの栄養状態が
赤ちゃんの将来の生活習慣病の発症に関与します。

低出生体重児の増加背景(女性のやせ志向・喫煙習慣)

➡ 将来的に生活習慣病を発症するリスクが↑

お母さんの食事が大切ですのでしっかりと栄養をとりましょう。

お母さんの食事が赤ちゃんを育てます。

体重増加が少なすぎても多すぎてもリスクがあります。

- ★ 妊娠中の体重増加が少なすぎると…
胎児への栄養不足で低出生体重児につながる。
生活習慣病になりやすい。

- ★ 妊娠中に体重が増えすぎると…
妊娠高血圧症候群、巨大児、
分娩時の出血多量など。



体重増加量はどのくらいが適切??

♪ 妊娠前の体型(BMI)を知っていますか??

♪ BMIってどんなもの??

BMI(Body Mass Index)

身長と体重の関係から人の体格(肥満度)を表す指数

計算式/ 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 標準 22

18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満

妊娠前のBMIを計算してみましょう♪

《例》 身長160cm 体重50kgの方の場合

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

体重_____ (kg) ÷ 身長_____ (m) ÷ 身長_____ (m)

BMI =

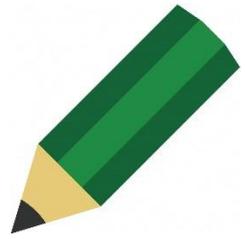
妊娠中の体重増加指導の目安

妊娠前の体格❖❖	体重増加指導の目安
低体重（やせ）：BMI 18.5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）

※BMI(Body Mass Index)：体重(Kg)／身長(m)²

❖ 「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心がける。」産婦人科診療ガイドライン編 2020 CQ 010 より

❖❖ 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。



妊娠中の食生活のポイント

- ♪ 赤ちゃんを迎える生活へ・・・1日3食規則正しく・・・
生活リズムを整えましょう。
- ♪ 主食、主菜、副菜をそろえましょう。
- ♪ 主食を中心にエネルギーをしっかりと・・・。
- ♪ からだづくりの基礎となる主菜は適量を。
- ♪ 副菜でビタミン・ミネラルをたっぷりと・・・。
- ♪ 牛乳・乳製品をとりましょう。
- ♪ 薄味を基本に心がけましょう。





赤ちゃんを迎える生活へ・・・



- ★ 朝型の生活へ(早寝・早起き)
→赤ちゃんの体の成長や、食生活の土台となります。
- ★ 朝ごはんもしっかりと、3食をだいたい決まった時間に食べましょう。



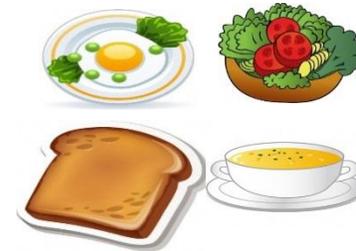
食事のバランスをとみましょう

(主食 + 主菜 + 副菜① + 副菜②)

[栄養バランスの良くない例]

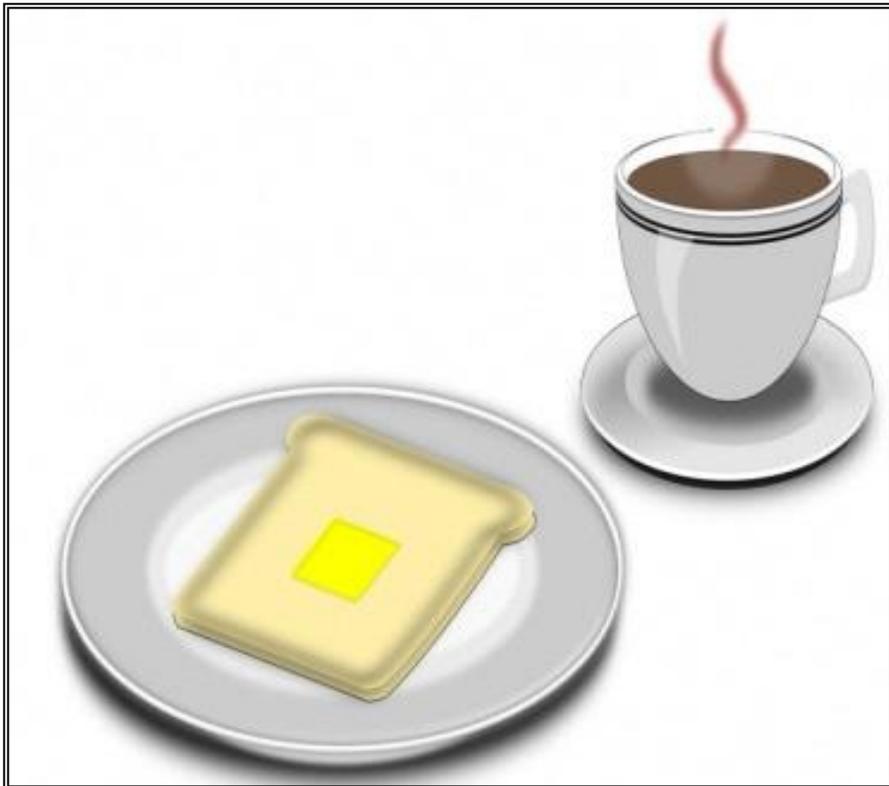


[栄養バランスの良い例]

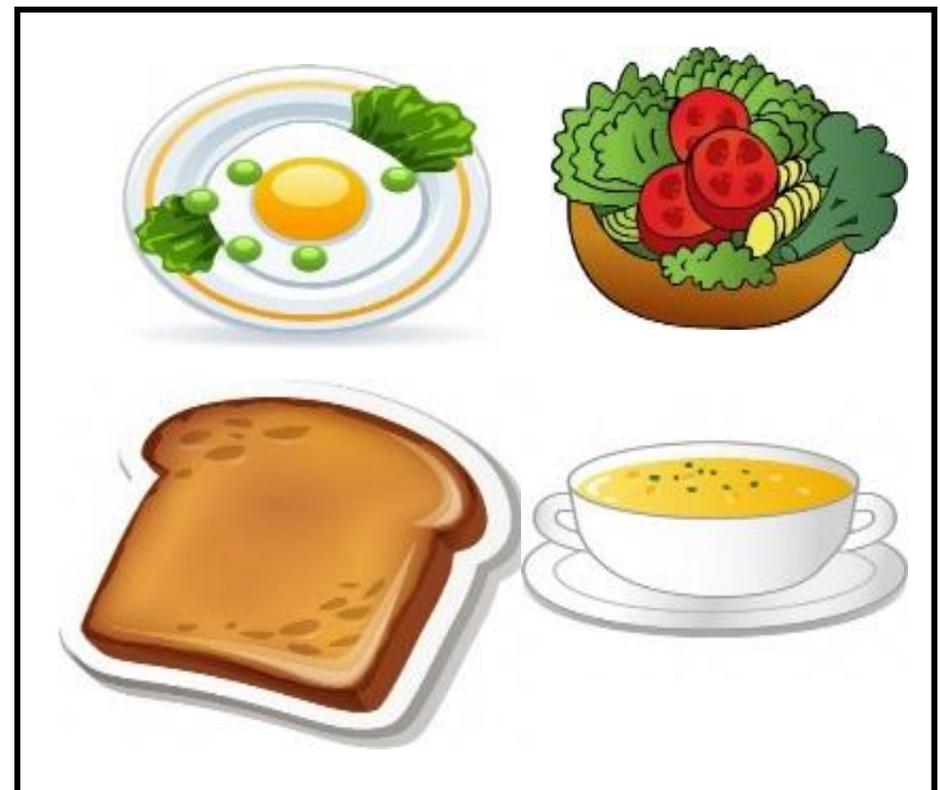


～朝食の例～

栄養バランスの良くない例



栄養バランスの良い例



～夕食の例～

栄養バランスの良くない例



栄養バランスの良い例



主食を中心にエネルギーをしっかりと！

ごはんを中心とした日本型食生活
しっかり食べて適正なエネルギーをとりましょう。

主食は体力の源。

母体や胎児にとっての大切なエネルギー源。

〔1日に必要なエネルギーの50%～65%は
主食の炭水化物から摂るようにします。〕

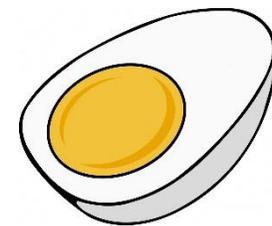
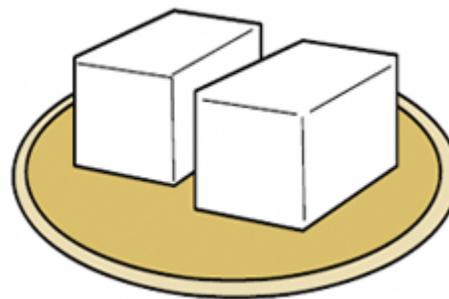


～離乳食のスタートもおかゆから～



からだづくりの基礎となる主菜は適量を

質の良いたんぱく質＝体を作る



肉・魚・卵・大豆料理をバランス良く

♪ 毎食たんぱく質のおかずを食べましょう。

貧血予防～赤身の肉・大豆製品・貝類は鉄分が豊富です。

鉄分は、血液を作り、血液は赤ちゃんへ栄養を運んでくれます

♪ ぜひ魚介類も！

青魚にはEPA・DHA(さば、さんま、いわし、ぶりなど・・・)



♪ 大豆製品(植物性たんぱく質)

副菜でビタミン・ミネラルをたっぷりと

♪ 野菜のいいところ・・・食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富
野菜の中のカリウムには塩分を体の外へ
出してくれる働きもあります。

* 緑黄色野菜は葉酸や鉄分が豊富です。



緑黄色野菜とは可食部100gあたりカロテン含有量600 μ g以上の野菜

トマト・ピーマン・グリーンアスパラ・ししとう・さやえんどう・

さやいんげん、この6品目は600 μ g未満ですが、緑黄色野菜の仲間です。

* 淡色野菜にも免疫力を高める効果(**ビタミンCと食物繊維**)

★ 緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせ食べてみましょう。

野菜の摂取量の目標は？？？

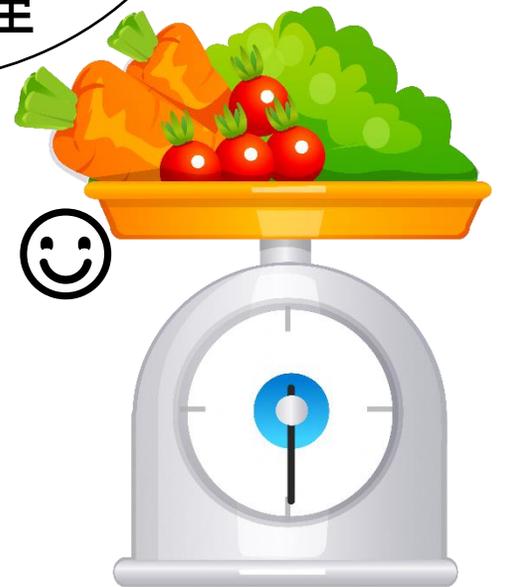


}	緑黄色野菜	120g
	淡色野菜	230g

お料理に
すると1皿
70グラムで、
5皿の
野菜料理

1日 合計 350g

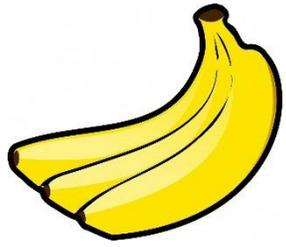
どれぐらいの量なのか確認してみましょう 😊



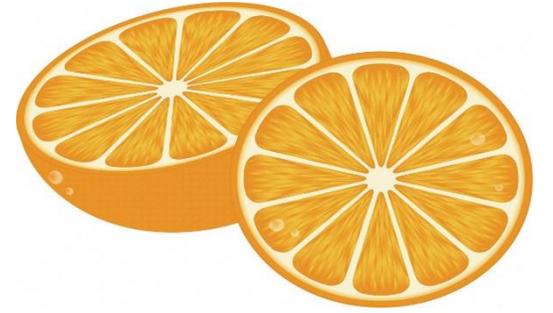
葉酸ってどんなもの？その働きは？

- ♪ 葉酸は水溶性ビタミンB群の一種。
- ♪ たんぱく質の代謝に必要・貧血を防ぐ。
赤ちゃんの発育を促す働き＝十分な量の葉酸をとる事が大切。
- ♪ 葉酸が多く含まれる食品～ほうれん草などの葉物野菜
納豆、ブロッコリー、苺など。





果物は毎日適量を♪

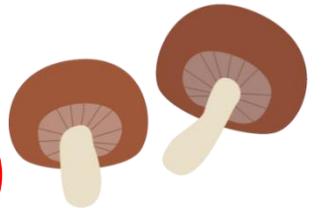


- ♪ 果物にもビタミンや食物繊維が豊富です。
- ♪ 食事の鉄分プラス食後の果物で更に鉄分の吸収アップ

…でも野菜の代わりにはなりません。

**きのこ類や芋・海藻類も適度に
とりましょう！**

- ♪ 食物繊維が豊富です。
(芋類にも加熱に強いビタミンCが含まれています。)



牛乳・乳製品などカルシウムを十分に！

♪ カルシウムは骨や歯を形成する大切なミネラル
お母さんの将来の為にも今から心がけて。



♪ **牛乳はカルシウム吸収率No1**

小魚・海藻類・大豆製品・緑黄色野菜も積極的にとりましょう。

* 赤ちゃんの歯の土台作りは妊娠中から。



ワンポイント

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

きのこ・鮭・さんま・さば等に多く含まれます。

日光浴も効果的です。

薄味を基本にしましょう。 (おいしく食べる為の薄味のポイント)

- ♪ 新鮮な材料を使う。
- ♪ 天然だしを上手に使う。
- ♪ 食品の香り・薬味や香辛料の風味を料理に。
- ♪ 酢や果物の酸味を使う。
- ♪ だし割りしょうゆや減塩しょうゆの利用。
- ♪ 汁物は汁の量を減らし具沢山に。
- ♪ 計量スプーンを使うと、調味料の使いすぎが防げます。

食塩は1日 6.5g未満 (女性)

(妊娠高血圧症候群の予防)

加工品・調味料・外食の塩分について❀

【加工品に含まれる塩分】

食品	分量	塩分量
焼き竹輪	1本(30g)	0.6g
プロセスチーズ	1切れ(20g)	0.6g
ロースハム	1枚(15g)	0.4g
ウインナー	1本(10g)	0.2g
ゆでうどん	250g	0.8g
食パン	6枚切り(60g)	0.8g
梅干し	中1個(10g)	0.6g～2g

【調味料に含まれる塩分】

食品	分量	塩分量
しょうゆ	小さじ1(6g)	0.9g
味噌	大さじ1(18g)	2.2g
だしの素	1g(味噌汁1杯分)	0.4g
ウスターソース	小さじ1(6g)	0.5g
マヨネーズ	小さじ1(4g)	0.1g
ケチャップ	小さじ1(5g)	0.2g

【外食に含まれる塩分】

料理名	塩分量(1人分)
ラーメン	5～6g
カレーライス	3～4g
天ぷらそば	3～4g
チーズハンバーガー	2～3g
牛丼	2～3g
親子丼	2～3g

簡単だし汁の作り方について

- ① 鍋に水1リットルと汚れを取った昆布を5cm程入れ、30分以上おいてから火にかける。
- ② 昆布の周りにふつふつと泡がついてきたら、沸騰直前で昆布を取り出す。
- ③ 沸騰したらだしパックにつめておいた鰹節を鍋に入れ、1～2分経過したら火を止め時間をおいてから取り出す。

だし汁は色々な料理に使えて、旨みを利用する事で、減塩にもつながります。

◆♪◆・*...◆♪◆*^{〇〇〇〇}・*...◆完成◆♪◆・*...◆♪◆*^{〇〇〇〇}・*...

♪今後離乳食にも応用できます♪

更にお手軽簡単だし汁の作り方♪

(材料)

- ・水 1リットル
- ・昆布 10g
- ・かつおぶし 10g

他にも煮干し、
しいたけなど
お好みの材料でも
OK♪

(作り方)

麦茶用などのポットに水と昆布とだしパックなどに入れたかつおぶしを入れて、冷蔵庫で一晩寝かせて出来上がり♪

ポットのポケットに材料を入れるとさらに手間いらず😊

冷蔵庫保存で早めに使い切りましょう。



便秘対策のポイント

- ♪ 食物繊維の多い食品をとる。
野菜類・芋類・海藻・果物類・穀物・豆および豆製品
- ♪ 朝起きたらコップ1杯の冷たい水・牛乳
(たっぷりの水分が腸を刺激*)
- ♪ 妊娠初期から規則的な排便習慣を身につける。
- ♪ 散歩・妊婦体操などをして適度な運動を取り入れましょう❀



気分転換の嗜好品は楽しく適度に♪

♪ 菓子類、清涼飲料水、乳酸菌飲料など多く取りすぎると
太りすぎや虫歯の原因にもなります。

★ヘルシーおやつで食事のバランスアップ

主食の補いとしてごはんを使ったおやき、食物繊維が豊富な
寒天のデザートやフルーツを使ったものや、乳製品もおすすめ。

♪ 妊娠・授乳期は禁酒・禁煙！！
(周囲にも協力を求めましょう。)

