

妊婦さんの食生活 ～ママと赤ちゃんのために～

食生活のポイント



① 妊娠前も妊娠中も食事はバランスよく、適量を食べることが大切です。

・いろいろな栄養素を過不足なくとるようにし、質の良い食事をしましょう。

「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」
「妊産婦のための食事バランスガイド」を活用しましょう。

② 薄味を心がけましょう

・妊婦高血圧症候群の予防になります。

③ 食事時間を規則正しく

妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

厚生労働省ホームページで見ることが出来ます。
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html

食事バランスガイド

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。

《食事バランスガイドの詳細》

母子健康手帳に掲載しています。また、厚生労働省ホームページでも見ることが出来ます。

積極的にとりたい栄養素

鉄

妊娠が進むと、ママは貧血になりがちです。貧血予防に効果のある栄養素を中心に、バランスのとれた食事をしましょう。

鉄を多く含む食品のほか、吸収を高めるたんぱく質・ビタミン C、ビタミン B6・ビタミン B12 などを積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品



葉酸

妊娠前から妊娠初期に葉酸を摂取すると神経管閉鎖障害のリスクが低下するといわれています。

葉酸は、緑黄色野菜や納豆などに含まれています。妊娠を希望する女性は日頃からとるように心がけましょう。

葉酸を多く含む食品



カルシウム

カルシウムはもともと摂取量の少ない栄養素ですので、心がけてとるようにしましょう。

特に、牛乳・乳製品は吸収がよく、手軽にとれる食品です。

カルシウムを多く含む食品



とりかたを工夫しましょう

魚に含まれる水銀

魚介類は良質のたんぱく質を含む食品です。しかし、一部の魚には水銀濃度の高いものがあるので、特に妊娠中は、一部の魚に偏ってとらないように気をつけましょう。

ビタミン A

妊娠初期（3ヶ月ごろ）までに、ビタミン A をサプリメント等で大量に継続的に摂取すると、赤ちゃんの奇形の発現する率が高くなるという報告があります。普段の食事では極端にとりすぎることはないと思われませんが、動物性由来のビタミン A を多く含む食品（レバー、うなぎなど）は、量や頻度が多くならないよう、注意しましょう。

食中毒に気をつけましょう

食中毒は妊娠や赤ちゃんに影響が出ることがあります。妊娠中は一般の人に比べ、リステリア菌に感染しやすくなります。日頃から、食品の取扱に注意し、食べる前に十分加熱するようにしましょう。

注意が必要な食品



妊娠と食事についての詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」に掲載されています。

<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>

妊婦さんの食生活 ~ママと赤ちゃんのために~

望ましい体重増加

妊娠中のママは、赤ちゃんの発育や胎盤や羊水、血液量の増加などで、体重が増加するのは自然であり、とても重要なことです。理想的な体重増加は、一人一人の体格によって違います。

☺「太りすぎ」は、ママにも赤ちゃんにもよくない

妊娠中のママの体重増加が大きすぎると、赤ちゃんが大きくなりすぎたり、産道に脂肪が付き、難産になりやすくなったりします。また、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などのリスクも高くなります。



☺「太らない」のもよくない

「妊娠中でも太りたくない」というやせ願望から、体重増加に慎重になりすぎて、妊娠中に十分な栄養をとらないママも多いようです。しかし、妊娠中の体重増加が十分でないママは切迫早産、早産、低出生体重児を分娩するリスクが高い傾向があるようです。もともとやせているママは、日頃からエネルギーや栄養素が十分とれていない可能性もあるので、食事をしっかりとるようにしましょう。

☺妊娠中の栄養状態が子どもの将来の健康にも影響を及ぼす

近年、妊娠中の低栄養から起こる低体重出生が、成人後の健康に悪影響を及ぼすことが、さまざまな研究で明らかになってきました。赤ちゃんがママのおなかにいる間、ママの栄養状態が良くないと、赤ちゃんは低栄養状態に適応できるよう、エネルギーを節約するようになります。この変化は出生後も続き、出生後の豊かな栄養環境に適応できなくなるため、生活習慣病発生のリスクが高くなると言われています。



妊娠中の体重増加指導の目安*1

妊娠前の体格*2	体重増加量指導の目安
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):BMI 25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満(2度以上):BMI 30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

*1 「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を心がける。」産婦人科診療ガイドライン産科編 2020 CQ 010より
*2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

BMIは、肥満の判定に用いられる指標で、22が標準とされています。

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

妊娠高血圧症候群

主な症状は高血圧、タンパク尿、浮腫(むくみ)で、重症になると、胎盤への血液の流れが悪くなり、赤ちゃんの酸素や栄養が不足します。

妊娠糖尿病

妊娠をきっかけとして糖尿病の症状(血糖値が高くなる)を発症することをいいます。

低出生体重児

現在、日本では約10人に1人が、体重2,500g未満の低出生体重児として生まれています。大きな原因には、若い女性のやせ傾向や、妊娠時の栄養不足が挙げられます。

よく分からないことがあれば、かかりつけの医師や、助産師、管理栄養士などに相談しましょう。区役所では、管理栄養士が栄養や食生活についてのご相談に応じています(下記参照)。また、妊婦さんとご家族のために「マタニティ教室」を開催しています。

【お問い合わせ】

詳細は、各区役所健康相談コーナーまでお問い合わせください。

門 司区役所 331-1888
小倉北区役所 582-3440
小倉南区役所 951-4125
若 松区役所 761-5327
八幡東区役所 671-6881
八幡西区役所 642-1444
戸 畑区役所 871-2331

食生活相談開催日【要予約】
(10:00~15:00)

※開催日は各区で異なりますので、電話でお確かめください。

