

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。適切な体重増加は、一人一人の体格によって違います。自分の体重増加の目安を知り（右表参照）、バランスの良い食事を心がけましょう。

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「妊娠中の栄養指導に関して、現時点では厳しい体重管理を行う根拠となるエビデンスは乏しく、個人差を配慮して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 2023 CQ 010より

*2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

⊗「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。



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。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

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。原因には、若い女性のやせ傾向や、妊娠時の栄養不足も一因として挙げられます。

⊗「太らない」のもよくない

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くなります。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、主食・主菜・副菜を揃えた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。



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、妊婦さんにご家族のために各種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。

