

# 妊娠中の食生活について



妊娠おめでとうございます。

お母さんが食べたものの栄養素は胎盤から赤ちゃんに運ばれます。赤ちゃんがおなかの中で元気に育ち、お母さんも無事に産を迎えるために、そして食事が楽しい時間となるように、むりなく、よい食生活を心がけましょう。

## 妊娠中の望ましい体重増加

妊娠前の体重( )kg ÷ 身長( )m ÷ 身長( )m = BMI( )

※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」

妊娠前のBMI ▶	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上30.0未満	30.0以上
妊娠中の体重増加目安 ▶	12~15kg	10~13kg	7~10kg	個別対応(目安は上限5kgまで)

## 1回の食事の目安量は？

※バランスのよい食事と適度な運動は便秘予防につながります♪

### ▶ 妊娠前～妊娠4か月

**副菜** 野菜・きのこ・海藻

生野菜なら 両手いっぱい  
加熱野菜なら 片手いっぱい

**主菜** 肉・魚・卵・大豆製品

肉や魚なら 片手の平  
卵なら 1個  
豆腐なら 1/3～1/2丁  
※厚さは手と同じ

**主食** ごはん・パン・麺

両手サイズ1つ分  
ごはんなら 茶碗中盛り1杯  
食パンなら 1枚 麺なら 1玉

**1日1回**

牛乳 乳製品 1日1杯  
果物 1日こぶし1つ分

### ▶ 妊娠5～7か月

主菜・副菜を1日に1回量分プラス

### ▶ 妊娠8か月～授乳期

すべてを1日に1回量分プラス

※いも類、かぼちゃ、れんこん、とうもろこし、グリーンピース、そら豆、小豆などを多く食べるときは、主食の量を減らすことがおすすめです。

「食事バランスガイド」で量を確認する方法もあります



## バランスよく食べるコツ♪

- カット野菜、冷凍野菜を活用する
- 麺類、丼もの、汁ものは具たくさんにする
- 野菜、きのこを冷凍ストックしておく
- 電子レンジを使って簡単に1品作る
- 蒸し料理をする(クッキングシートやせいろなどの活用が便利)
- 料理を加熱する前まで作り、冷凍しておく(下味冷凍)
- バランスのよいメニューを選ぶ(外食やお惣菜)
- 野菜、きのこ、海藻の惣菜を活用する

## 心がけてとりたい栄養素と食材の例

### 葉酸: 赤ちゃんの脳や神経をつくる



### カルシウム: 赤ちゃんの骨・歯をつくり、お母さんの骨粗鬆症を予防する



### 鉄: お母さんと赤ちゃんの貧血を予防する



## おいしく減塩するコツ♪

- 麺類のスープは飲み干さない
- 漬物、佃煮、練り製品を控える
- だしをきかせる
- 香りを活かす(のり、しそ、カレー粉 など)

- 麺類、汁ものは具たくさんにして汁の量を減らす
- 野菜をたくさん食べる(尿中への塩分排出を助けます)
- 酸味をきかせる(レモン、酢 など)
- 栄養成分表示を見る

塩分のとりすぎは むくみ や 妊娠高血圧症候群 のリスクとなります。  
妊娠期は必要な食事が多くなりますが、塩分の目標量は変わりません。

栄養成分表示	
食品単位当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇.〇g

**栄養成分表示**  
つぎの手順で確認できます  
① 食塩相当量は？  
② 表示は何g当たり？  
③ 食品の内容量は？  
  
ちなみに・・・  
飲み物の「炭水化物」量は砂糖の量とほぼ同じです

## 血糖値を上げにくい食べ方の例

- 1日3食食べる
- 食べる順番を意識する  
▶ 先に野菜を食べ、主食は途中から食べる

- バランスよく食べる
- 食後は片付けなどで動く
- 糖入りの食品に気を付ける

名称	
原材料名	
添加物	
原料原産地名	
内容量	100g
賞味期限	
保存方法	
製造者	

**食品表示**  
原材料は、入っている量が多い順に表示されるため、「砂糖」「〇〇糖」など「糖」のつくものが最初の方に書いてあるものは、糖質が多い可能性があります

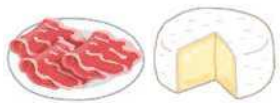
## 妊娠中に気を付けたいこと

### ○リステリア菌(食中毒菌)

食品を介して感染する食中毒菌です。塩分に強く、冷蔵庫でも増殖します。

しっかりと加熱すれば安心です♪

#### 避けた方がよい食べ物



生ハム、スモークサーモン、肉や魚のパテ、ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないもの) など

#### 食中毒予防のポイント



厚生労働省パンフレット「食べ物について知っておきたいこと」

### ○魚の種類

「注意が必要な魚」には水銀が蓄積されており、赤ちゃんに影響を与える可能性があります。

ただし、魚は良質なたんぱく質や血管の病気を予防するDHA・EPAが豊富です。

種類に気を付けながら、魚料理もバランスよく食べることがおすすめです。

#### 食べ方などの詳しい情報



厚生労働省パンフレット「お魚について知っておきたいこと」

#### 注意が必要な魚



キダイ マカジキ ユメカサゴ  
クロムツ メカジキ キンメダイ  
メバチマグロ ミナミマグロ など

#### バランスよく食べてほしい魚



サケ アジ サバ タイ ブリ  
キハダ イワシ サンマ カツオ  
カツオビンナガ メジマグロ など

### ○お酒とたばこ

妊娠中にお酒を飲むことは、赤ちゃんの発育障害のリスクを高めます。

妊娠中にたばこを吸うことは、早産や低出生体重児、乳幼児突然死症候群(SIDS)などを引き起こす可能性を高めます。

周りにたばこを吸う人がいる場合は、受動喫煙にも気を付けましょう。



## おまけ お役立ちサイト

食事や体重管理のポイントやよくある質問を見られます

国立健康・栄養研究所ホームページ  
「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」



妊娠中と産後の食事について様々なパンフレットが見られます

こども家庭庁ホームページ  
「妊娠中と産後の食事について」



食物アレルギーをはじめ様々なアレルギー疾患に関する情報が見られます

日本アレルギー学会ホームページ  
「アレルギーポータル」

