

# 妊婦さんの食生活 パート1

妊婦さんの食生活〔妊娠前半期〕

## 〔妊娠前半期の食事のポイント〕

妊娠初期ではつわりが続き、十分な食事がとれないことがあります。

つわりがおさまると食欲が出てきます。朝食抜きや主食抜き、偏食のある人、食事時間が不規則になっている人は、食生活のあり方を反省するよい機会です。これを機会により食習慣を身につけましょう。



### 妊娠前後3ヵ月頃のビタミンAの摂取について

ビタミンAは、継続的に多量に摂取すると、稀に過剰障害がみられます。栄養剤やビタミン剤の服用は必ず医師と相談しましょう。

# 妊婦さんの食生活

妊娠高血圧症候群の予防と食生活

## [妊娠高血圧症候群の予防]

28週以降に起こりやすい病気です。早産になりやすく、未熟児の出生率も高くなります。自分で注意することで、十分防ぐことができます。

### ◎予防

- ・うす味を心がけ・適正な体重を維持する。
- ・良質のたんぱく質（魚、肉、卵、大豆製品、牛乳など）を適量とる。

◎妊娠高血圧症候群の3大症状の・手、足、顔のむくみ・たんぱく尿・高血圧、いずれの症状があらわれたら、医師の診断を受け、食事に注意しましょう。

☆1日の塩分量は7.5g以内に!

甘塩鮭1切…0.7g	みそ汁1杯…1.0～2.2g
あじ干物1枚…1.4g	ラーメン1人前…6.0g
明太子1腹…3.4g	チャーハン1人前…2.6g
梅干し1個…2.2g	スパゲティミートソース1人前…2.8g
たくあん5切…0.6g	焼そば1人前…2.5g

女子栄養大学出版部  
「FOOD & COOKING DATA 塩分早わかり」  
および「毎日の食事のカロリーガイド」より

☆妊娠中から、うす味に慣れておくと、赤ちゃんの離乳食作りもスムーズです。また、夫や自分の生活習慣病予防にもつながります。



むくみは、ひどくならないうちに診療を!

## [体重のコントロール]

食欲にまかせて食べていくと、どんどん体重が増えて、肥満妊婦さんになってしまいます。肥り過ぎに注意しましょう。

二人分食べるという意識はやめましょう。

体型をあらわす指標としてBMI（ボディマスインデックス）というのがあります。

妊娠前のBMIを確認してみましょう。

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

BMIがわかったら、表の体格区分から体重増加量を確認してみましょう。

☆肥満妊婦さんに起こりやすい異常

高血圧、妊娠高血圧症候群、糖尿病、心臓病、腎臓病、足、腰の筋肉痛、難産、出産後の母乳不足、など

体格区分 (非妊娠時)	BMI 値	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	妊娠中期から末期の1週間あたりの推奨体重増加量
低体重 (やせ)	18.5 未満	9～12kg	0.3～0.5kg/週
ふつう	18.5 以上 25.0 未満	7～12kg	0.3～0.5kg/週
肥満	25.0 以上	医師に相談	医師に相談

## [たばこ・アルコールの害]

○たばこを吸うと、胎盤を通して、胎児への栄養補給が妨げられます。血液中の酸素が不足し、赤ちゃんの発育に影響します。

喫煙（副流煙を含む）の影響...


- ◆早産率が高くなる。◆自然流産率が高くなる。◆低体重児が生まれやすい。

○妊娠中の母親の飲酒が原因で種々の障害（胎児性アルコール症候群）が、引き起こされることがあります。注意しましょう。



# 妊産婦さんの1日にとりたい食品のめやす量

妊婦さんに必要な食品の目安量

群別	らはきた	食品群	非妊時	妊娠中期	妊娠末期	授乳期
			めやす量	めやす量	めやす量	めやす量
1群	血や肉となる	肉類 	肉 60g	肉 80g	肉 80g	肉 80g
魚貝類 		魚 1切れ	魚 1 1/2 切れ	魚 1 1/2 切れ	魚 1 1/2 切れ	
大豆豆製品 		豆腐 1/4丁	豆腐 1/4丁	豆腐 1/4丁	豆腐 1/4丁	
卵 		卵 1個	卵 1個	卵 1個	卵 1個	
2群	骨の基となる	乳乳製品 	牛乳 200ml	牛乳 200ml	牛乳 200ml チーズ 1切	牛乳 200ml チーズ 1切
海草類		海草 5g	海草 5g (ひじき)	海草 5g (ひじき)	海草 5g (ひじき)	
小魚		小魚 5g	小魚 10g	小魚 10g	小魚 10g	
3群	体の調子を整える	緑黄色野菜 	ほうれん草 人参 ピーマン等) } 150g	150g	170g	170g
4群		淡色野菜 	キャベツ たまねぎ 大根 キュウリ等) } 200g	200g	200g	200g
5群		果物類 	みかん りんご等) } 100g	みかん りんご等) } 150g	みかん りんご等) } 150g	みかん りんご等) } 150g
5群	力や熱になる	穀類 	ご飯 3杯強 (1杯 150g)	ご飯 3杯強 (1杯 150g)	ご飯 4杯強 (1杯 150g)	ご飯 4杯強 (1杯 150g)
6群		芋類 	じゃがいも 100g	じゃがいも 100g	じゃがいも 100g	じゃがいも 100g
砂糖類 		砂糖 20g (大さじ 2杯)	砂糖 20g (大さじ 2杯)	砂糖 20g (大さじ 2杯)	砂糖 20g (大さじ 2杯)	
6群	油脂類 	20g (大さじ 1・1/2)	20g (大さじ 1・1/2)	25g (大さじ 2弱)	25g (大さじ 2弱)	

— 栃木県栄養士会案 —

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)エネルギー比	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	VA (μgRE/日)	VB <sub>1</sub> (mg)	VB <sub>2</sub> (mg)	VC (mg)	葉酸 (μg)
非妊時 I	1700	50	20 ~ 30%	650	10.5	650	1.1	1.2	100	240
II	1950									
初期	+50	+0	20 ~ 30%	+0	+2.5	+0	+0	+0	+10	+240
中期	+250	+5	20 ~ 30%	+0	+15.0	+0	+0.1	+0.2	+10	+240
末期	+450	+25	20 ~ 30%	+0	+15.0	+80	+0.2	+0.3	+10	+240
授乳	+350	+20	20 ~ 30%	+0	+2.5	+450	+0.2	+0.4	+50	+100