

すてきなママになるために

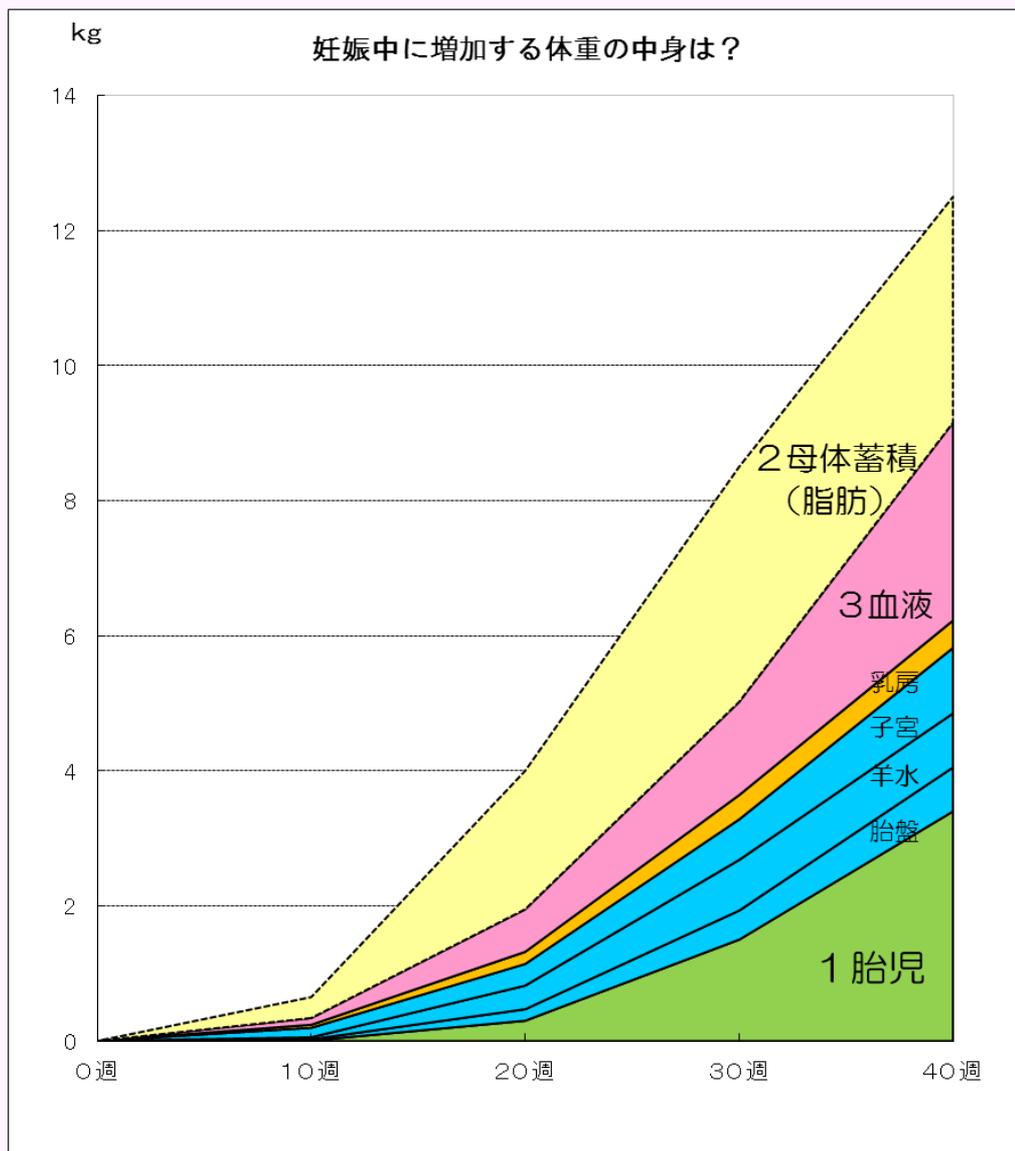


健康推進課 管理栄養士

元気な赤ちゃんを
育てるためには
ママの体調管理が大事！

食事
は

バランスよく食べることが大事です！



増加量の多い順 (40週)

- 1 胎児
- 2 脂肪の蓄え (母体)
- 3 血液

1 胎児

胎盤内のお母さんの血液中の酸素と栄養を材料にして、細胞分裂を繰り返し成長します。材料が不足すると大きくなれないこともあります。

お母さんの血液中の栄養の状態は、食事で変化します。

2 脂肪の蓄え

妊娠前期は、エネルギーが不足する妊娠後期に備えて脂肪を蓄えます。赤ちゃんの成長には、主に糖を使うので、妊娠後期になるとお母さんは蓄えた脂肪をエネルギーとして使います。脂肪は、産後に母乳を作るためにも使われます。

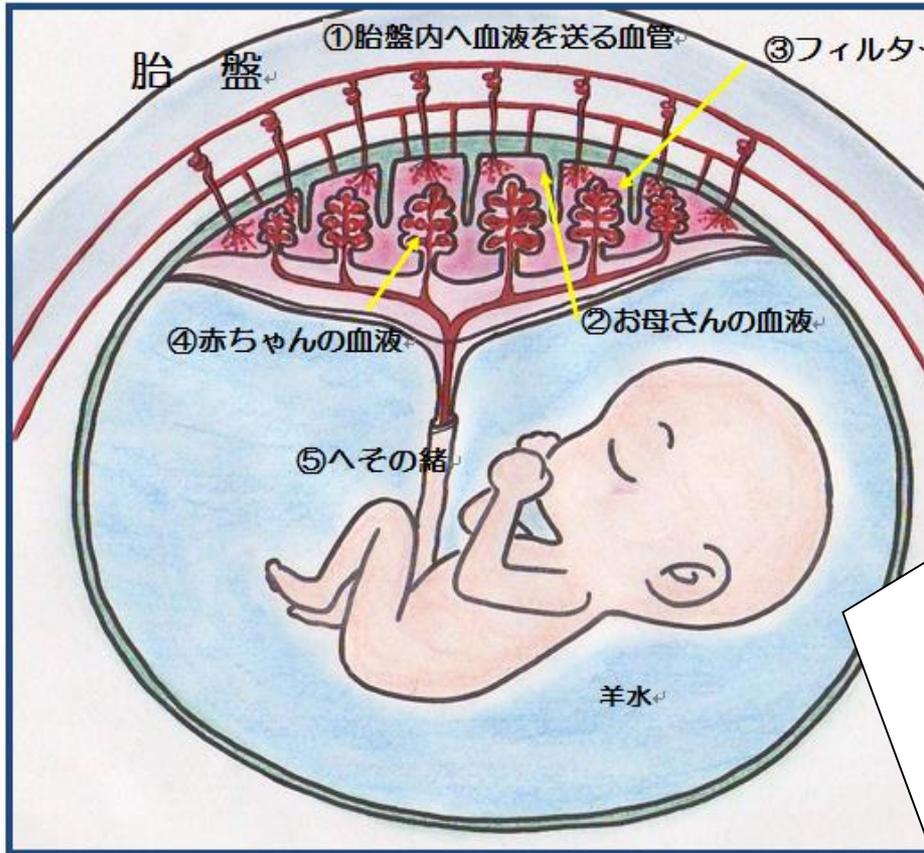
脂肪の蓄えが少ないと赤ちゃんが大きくなれないこともあります。

3 血液

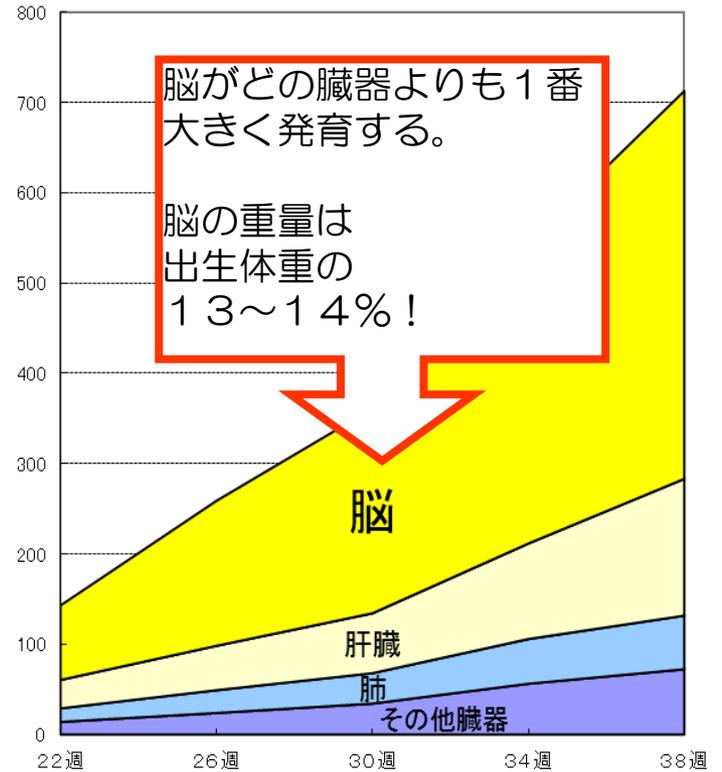
赤ちゃんが育つために、血液量(1.5倍)が増えます。
 体重55kgの人 4.2% → 6.2%
 全身の血液量は体重の1/13

腎臓の仕事も1.5倍になり負担がかかります。体重が増えすぎるとさらに血液量が増えます。

胎児の内訳



(g)



母からもらう栄養が不足すると・・・

一番大切な脳に栄養を送るために

他の臓器の成長をおくらせる

後回しにする臓器

腎臓
肺
肝臓

筋肉
皮下脂肪
すい臓

脳に必要な糖を節約するシステムをつくる

誕生すると・・・

低出生体重児になりやすい

将来・・・

生活習慣病にかかる
可能性が高くなる

母からもらう栄養がたくさんありすぎても・・・

肥満（非妊娠時）
過剰な体重増加

妊娠高血圧症候群

妊娠糖尿病

微弱陣痛

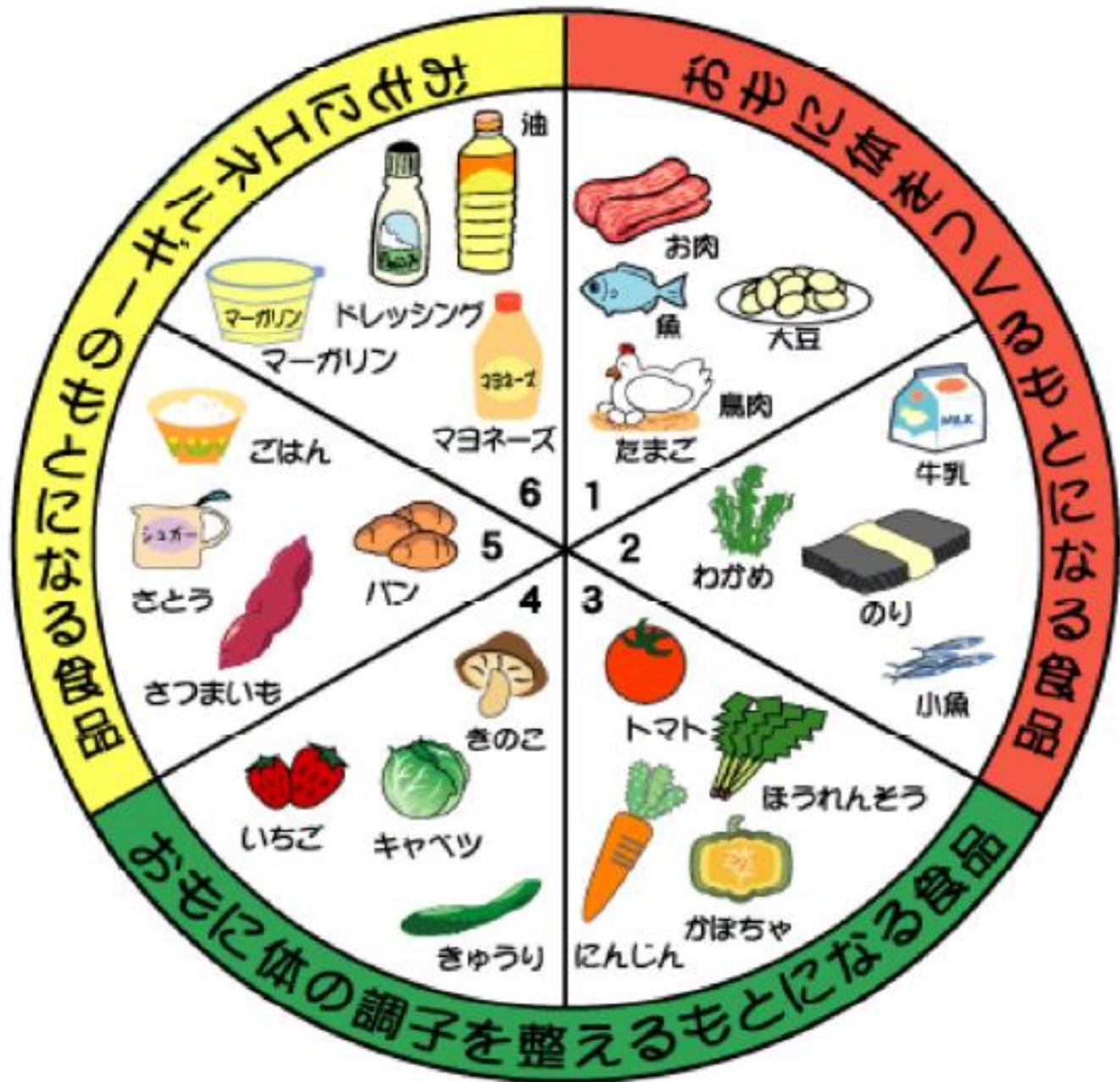
お母さんにも赤ちゃんにも・・・

様々なリスクが高くなります

今日のお話

- ① 正しい食事バランス
- ② 適切なエネルギー量が
大事です
- ③ 野菜、果物を摂りましょう
- ④ 減塩を心掛けましょう

**バランスの良い食事
イメージできますか？**



4色食品群に分けてみましょう

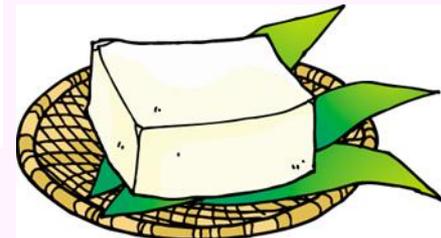
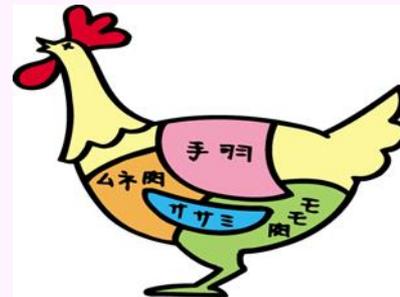
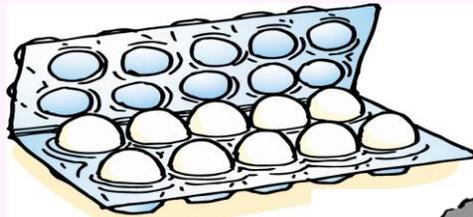
<p>1群</p>	 <p>牛乳 ヨーグルト 卵 チーズ</p>	<p>3群</p>	 <p>緑黄色野菜 (ホウレン草、ブロッコリー、トマトなど) キノコ類 海藻 淡色野菜 (キャベツ、なす、きゅうりなど) いも くだもの</p>
<p>2群</p>	 <p>貝類 魚 加工肉 肉 豆腐 豆製品</p>	<p>4群</p>	 <p>パン ご飯 めん アイス 菓子 バター シリアル 砂糖 ナッツ 酒 ジュース 油 ドレッシング</p>

♠♥第1、2群の食品

✓日本人に不足しがちな栄養素を含む食べ物
ビタミン、アミノ酸、カルシウム・鉄分等のミネラル

👩ママと赤ちゃんへのはたらき👶

- ①胎児の発育や胎盤づくりに大切
- ②細胞の入れ替えの材料になり、細胞を増やす
- ③子宮や乳腺の発育を促し分娩時の体力消耗を防ぐ



♣ 第3群の食品

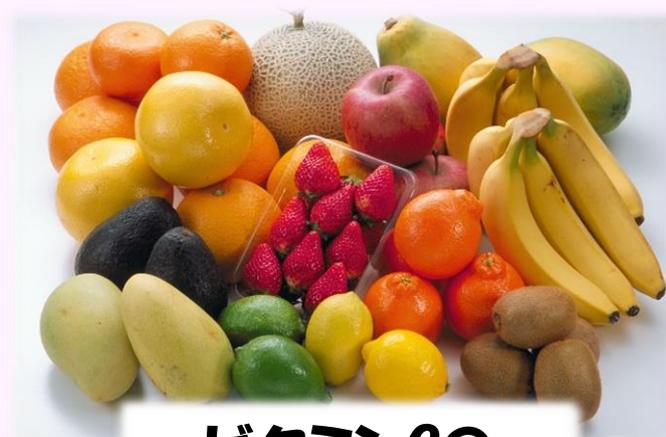
✓ 体の働きをスムーズにする食べ物

ママと赤ちゃんへのはたらき👶

- ① たんぱく質、エネルギーの吸収・利用を助ける
- ② 胎児の発育を助ける



1日350g以上
としましょう。



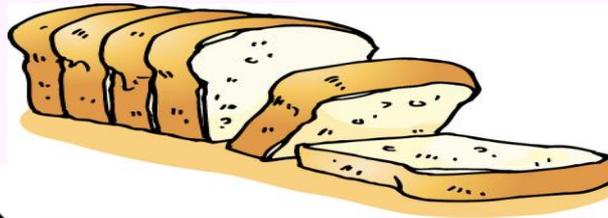
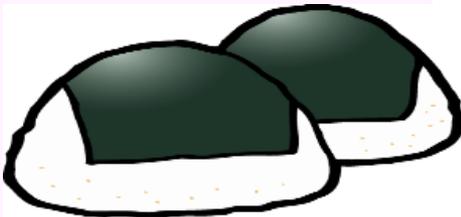
ビタミンCの
有力な供給源

◆第4群の食品

✓力や体温の基になる食べ物

ママと赤ちゃんへのはたらき👶

- ①胎児のエネルギーや脂肪になる
- ②母体の体温、皮下脂肪のもとになる



**自分に適切なエネルギー量
(カロリー)を知りましょう**



**必要な量は個人で
異なります！
栄養資料の1~2ページを
ご覧ください。**

まずは、お母さんのタイプを3つに分類します

1 BMI(体格指数)を計算してみましょう

(赤字:記入例)

私の妊娠前の 身長(**157**)cm 体重(**50**)kg

私のBMIは? 体重(**50**)kg ÷ 身長(**1.57**)m ÷ 身長(**1.57**)m
= (**20.3**)

私の標準体重 身長(**1.57**)m × 身長(**1.57**)m × 22
= (**54.2**)kg

※標準体重・・・統計上最も病気になりにくいとされる、**BMIが22**の時の体重

まずは、お母さんのタイプを3つに分類します

2 BMIから3タイプに分類してみましょう

個別対応になります。医師とよく相談して指示を守ってください

BMI	妊娠前の判定	タイプ	妊娠中の目標体重増加量
18.5~25未満	標準	A	7~12kg
25以上	肥満	B	おおよそ5kg
18.5未満	やせ	C	9~12kg

Cタイプの方は自分の体（骨や筋肉を支える）に必要な（妊娠前の）体重を計算しましょう

妊娠前の必要な体重 身長 (1.57) m × 身長 (1.57) m × 18.5 = ([☆]45.6) kg

3 妊娠前に必要なエネルギー量を計算しましょう

A・Bタイプ	妊娠前の体重
Cタイプ	☆

 ×

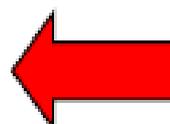
基礎代謝基準値 表①より

 ×

身体活動レベル 表②より

$$(\text{50}) \text{ kg} \times (\text{22.1}) \times (1.5)$$

$$= a (\text{1657}) \text{ kcal}$$



妊娠前に必要な
1日のエネルギー量

表①女性	年齢	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)
	15~17	25.3
	18~29	22.1
	30~49	21.7
	50~69	20.7



エネルギー早見表(妊娠前)

女性	年齢	18~29			30~49		
	身体活動レベル	1.5	1.75	2.0	1.5	1.75	2.0
体重	40kg	1350	1550	1750	1300	1500	1750
	45kg	1500	1750	2000	1450	1700	1950
	50kg	1650	1950	2200	1650	1900	2150
	55kg	1800	2150	2450	1800	2100	2400
	60kg	2000	2300	2650	1950	2300	2600
	65kg	2150	2500	2850	2100	2450	2800
	70kg	2300	2700	3100	2300	2650	3050
	75kg	2500	2900	3300	2450	2850	3250

※50kcal単位に丸めてあります。
目安の量になります

4. 妊娠前に必要な 1日の糖質(ごはん)、脂質の量を 計算しましょう

炭水化物

$$\begin{aligned} & a(1657) \times 0.6 \div 4 \text{kcal} \\ & = (249) \text{g} - \text{約}90\text{g} - \text{砂糖}10\text{g} = (149) \text{g} \div 0.37 \\ & = b(401) \text{g} \div 3 \text{食} = (133) \text{g} \end{aligned}$$

1食のごはん量

• 脂質

$$\begin{aligned} & a(1657) \times 0.25 \div 9 \text{kcal} \\ & = (46) \text{g} - \text{約}30\text{g} = (16) \text{g} \end{aligned}$$

料理に使っていい油量

ご飯の早見表(妊娠前1日分)

女性	年齢	18~29			30~49		
	身体活動レベル	1.5	1.75	2.0	1.5	1.75	2.0
体重	40kg	280	360	440	260	340	440
	45kg	340	440	540	320	420	520
	50kg	400	520	620	400	500	600
	55kg	460	600	720	460	580	700
	60kg	540	660	800	520	660	780
	65kg	600	740	890	580	720	870
	70kg	660	820	990	660	800	970
	75kg	740	910	1070	720	890	1050

※目安の量になります

 あなたの一日のエネルギー量は？

妊娠前 (**1657**) kcal + 付加量 (**250**) kcal = (**1907**) kcal

妊娠前 (**401**) g + 付加量 (**130**) g = (**531**) g

妊娠期	エネルギーの付加量(kcal)	ごはんの付加量 (g)
妊娠初期	50	30
中期	250	130
後期	450	170
授乳期	350	110

	食品群	第1群		第2群			第3群			第4群				
		乳牛 製品	卵	魚介 類	肉類	豆・ 豆製品	野菜		いも 類	果物 類	砂糖 類	油脂 類	穀類	純アル コー
							緑黄 色	淡色						
	単位	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
私の食事 基準	月 日 (期)	250	50	60	60	80	120	230	100	80	10	16	521	妊娠・授乳中 は×
妊娠														
初期	+50kcal	250	50	50	50	80	120	230	100	80kcal				
中期	+250kcal	250	50	60	60	80	120	230	100	80kcal	10	約15	個人により まちまち	禁酒
後期	+450kcal	250	50	75	75	150	120	230	100	80kcal				
授乳期	+350kcal	250	50	75	75	150	120	230	100	80kcal				
非妊娠時		250	50	50	50	80	120	230	100	80kcal	10	約15	個人により まちまち	週休 1~2 日

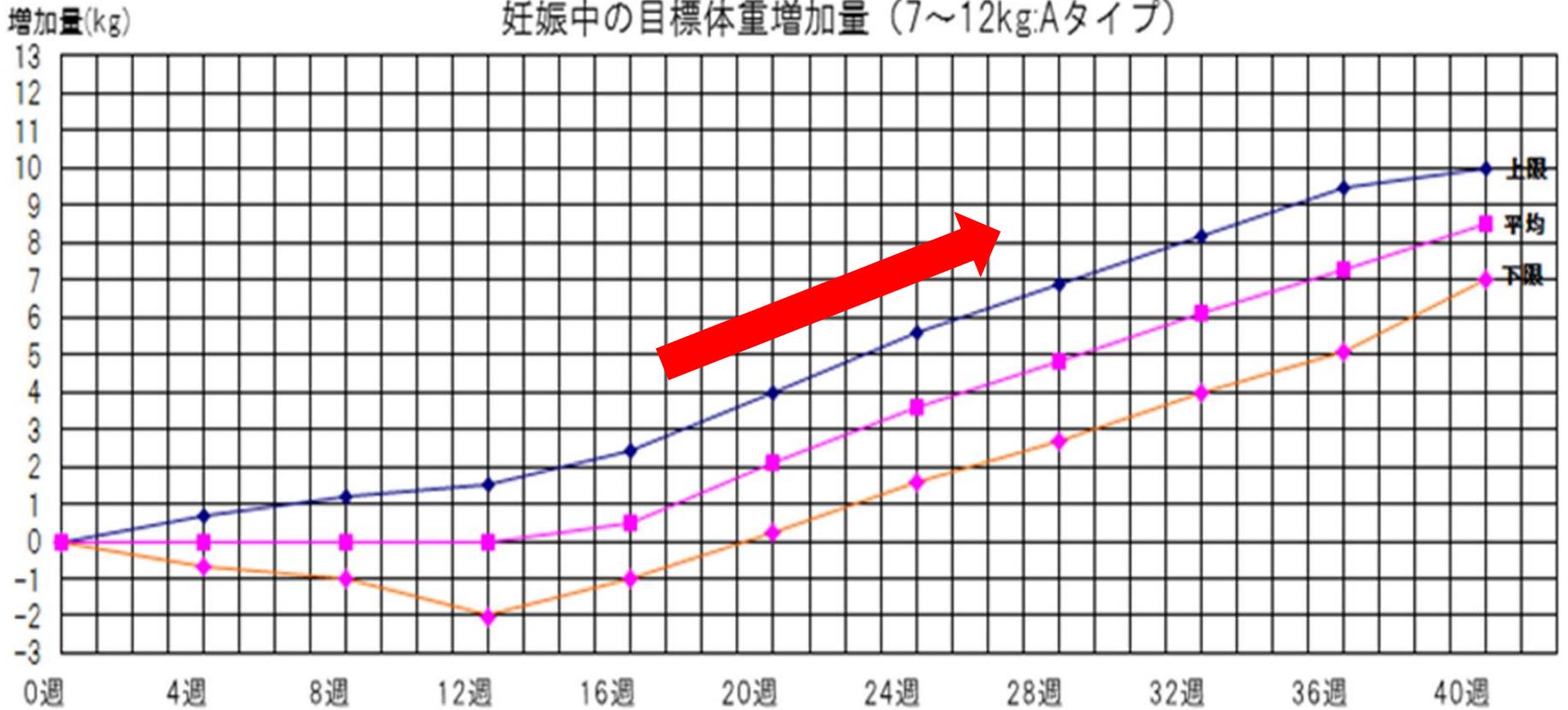
先ほど計算した値を！



女子栄養大学出版部 七訂食品成分表2016資料編 参考

(目安の量です。代謝には個人差があります。体重の変化を確認して食べる量を調整します。)
健診で正常範囲から外れる項目のある方は、医師の指示に従ってください。

妊娠中の目標体重増加量 (7~12kg:Aタイプ)



妊娠中の体重増加は、1週間ごとの体重増加量の管理も大事になります。
A・Cタイプの方で、1週間当たりの体重増加量（妊娠中期から後期）は**0.3~0.5kg増**が推奨されています。

野菜をしっかり食べましょう

食物繊維

カリウム

鉄分

葉酸

♣野菜の一日の目標量は？

✓ 緑黄色野菜 120g以上

トマト、ほうれん草、にんじんなど

✓ 淡色野菜 230g以上

大根、玉ねぎ、白菜など

350g以上

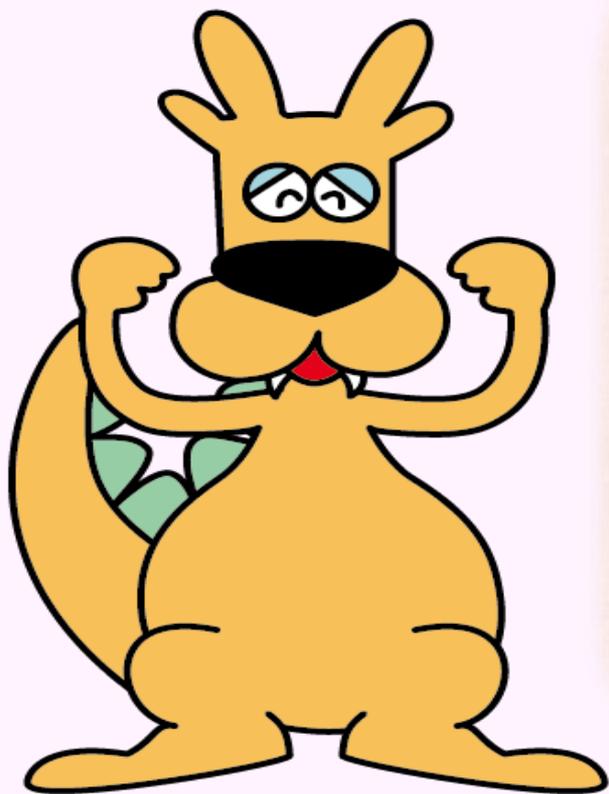
✓ 果物を摂るのも大切です

果物にも**カリウム**や**葉酸**が含まれます

※摂り過ぎには注意しましょう



“減塩” 心がけていますか？



女性の塩分摂取基準量は

7g/日未満です。

塩の摂り過ぎに注意すると、
血圧の上がりすぎを防ぐことが
できます。

妊娠期は血圧が上がりやすいため、
普段の食事に加えてさらに
気を付ける必要があります。

減塩のポイント 調理の工夫

➤ 減塩調理の基本は**薄味**にすること！

軽量してから味付けしましょう

香辛料を利用する

だしや風味を上手に使う

香ばしさをプラスする



鶏ひき肉と豆腐を使った
ヘルシーハンバーグと
おろし和風ソースの
さっぱりメニュー

フルーツで
しっかり
鉄分補給！
フルーツ
ヨーグルト

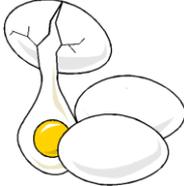
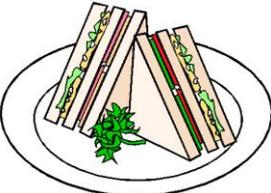
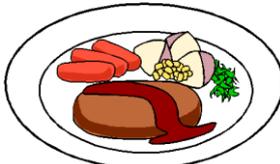
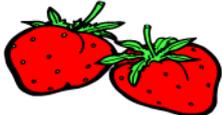
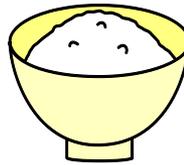


ミルクのコクが美味しい
野菜たっぷり満足
ミルク味噌汁

香味野菜
たっぷり
ピリ辛切干大根
のサラダ

献立の立て方

- ① 1～2群の食品を朝昼晩の3食に分ける
- ② 3食ともに野菜をつけ、主食をつける

		第1群	第2群	第3群	第4群
朝	玉子サンドイッチ シーチキン入りサラダ				
昼	ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根のサラダ ミルクみそ汁 フルーツヨーグルト				
間食	牛乳 いちご				
夜	ごはん 煮魚 ほうれん草の小鉢 けんちん汁				

Q&Aコーナー



妊娠中に
食べては
いけないものは
あるの？

妊娠中のサプリ
の摂り方に
ついて

お店のお惣菜や
加工品を使って
もいいの？

仕事で忙しいので
簡単に作れる
料理を知りたい

妊娠中意識して取ってほしい栄養素

鉄分

貧血を予防

- プルーン、あさり、赤身肉、レバー、小松菜・ほうれん草

カルシウム

骨や歯を丈夫に

- 豆腐、小松菜、チンゲン菜、桜海老、小魚、牛乳・乳製品

葉酸

貧血予防や
赤ちゃんの発育に

- イチゴ、かぼちゃ、ほうれん草、納豆、ブロッコリー

妊娠中に
食べては
いけないものは
あるの？

妊娠中のサプリ
の摂り方に
ついて

食欲がない・
体調が優れない
ときの食事は
どうしよう...

お店のお惣菜や
加工品を使って
もいいの？

仕事で忙しいので
簡単に作れる
料理を知りたい

無理なくおいしく食べましょう！

体調不良の際は
お食事無理しないで
くださいね
食べられるときに
バランスを考えて
食べてみましょう！



元気な赤ちゃんに
会えますように

