

ママになるための食生活

～妊娠前から健康なからだづくりを～



八千代市子ども部母子保健課 栄養士

妊娠中の体重管理

～妊娠中の体重増加は
お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に～



きちんと食べて適正体重が 維持できるようにしましょう

ママの食事が
お腹の中の赤ちゃんの成長を支えています。

体重が増えるのは・・・

- 赤ちゃんのからだの分
- 赤ちゃんを守り育てる胎盤や羊水の分
- ママの子宮や乳房が大きくなる分
- 出産に備えるママの体力を維持する分

⇒太ることは違います。

体重が増えないと・・・

早産やSGA（妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態）のリスクが高まります。

きちんと食べて適正体重が維持できるようにしましょう

私の望ましい体重増加量は？

妊娠前の体格（BMI）で体重増加量が決まります。

BMI＝体重_____ (kg) ÷ 身長_____ (m) ÷ 身長_____ (m)

*妊娠前の身長、体重で計算します。

●妊娠中の体重増加指導の目安

妊娠前の体格	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）：BMI25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）：BMI30.0以上	個別対応（上限5kgまでが目安）

無理なくからだを動かしましょう

妊娠中に、ウォーキング、妊娠水泳、マタニティ
ビクスなどの軽い運動をおこなっても赤ちゃんの
発育には問題はありません。新しく運動を始める
場合や体調に不安がある場合は、必ず医師に相談
してください。



妊娠中の栄養のポイント



積極的にとりたい 栄養素

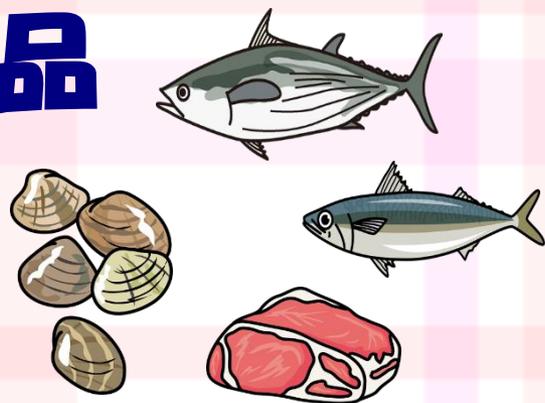
鉄

妊娠が進むにつれ、必要となる血液量が増え、鉄欠乏性貧血になりやすくなります。産後の体力回復や母乳分泌のためにもしっかりととりましょう。

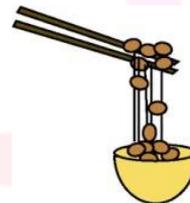
鉄を多く含む食品



動物性食品：マグロの赤身、カツオ、サバ、
レバー、貝類、赤身の肉



植物性食品：小松菜、チンゲン菜、ドライプルーン、高野豆腐、
ほうれん草、豆腐、納豆、きな粉、ごま



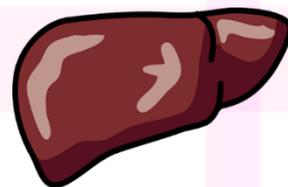
積極的にとりたい
栄養素

鉄

鉄を多く含む食品

レバーは鉄分が多く含まれる食品として代表的なものです。ビタミンAも多く含まれているので、頻繁に食べるとビタミンA過剰摂取の可能性があります。

**レバーは1週間に
1回程度にしましょう。**



積極的にとりたい 栄養素

鉄

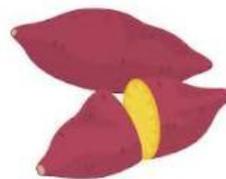
鉄分は、ビタミンCと一緒にとることで吸収がよくなります。
鉄分を多く含む食べ物とビタミンCを多く含む食べ物を組み合わせて食べる
ことをおすすめします。

ビタミンCを多く含む食品

【緑黄色野菜】



ブロッコリー・小松菜



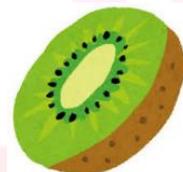
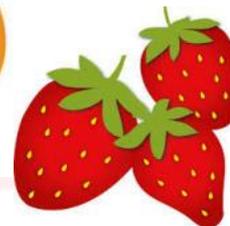
じゃがいも・さつまいも

【芋類】

【淡色野菜】



キャベツ・白菜



グレープフルーツ・オレンジ
いちご・キウイフルーツ

【果物】

積極的にとりたい
栄養素

カルシウム

カルシウムは、歯や骨を形成する大切なミネラルです。妊娠すると妊娠前より吸収率が高まりますが、妊娠前から不足している人が多いので意識してとりましょう。

カルシウムを多く含む食品



プレーン
ヨーグルト



牛乳



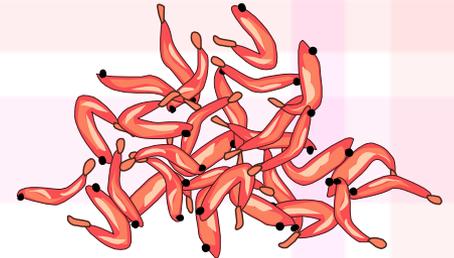
木綿豆腐



小松菜



ししゃも



干しえび

乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

積極的にとりたい
栄養素

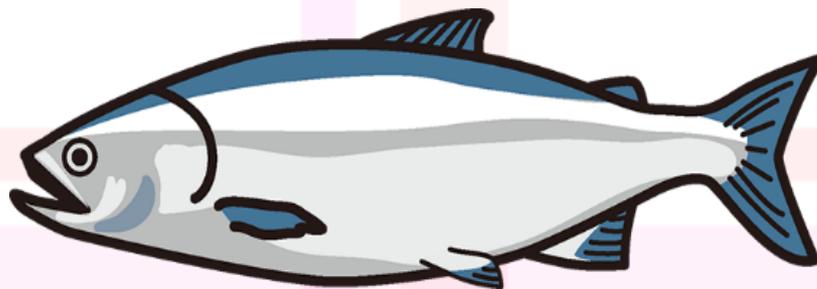
カルシウム

カルシウムは、ビタミンDと一緒にとると吸収率がアップします。
カルシウムを多く含む食べ物とビタミンDを多く含む食べ物を組み合わせて
食べることをおすすめします。

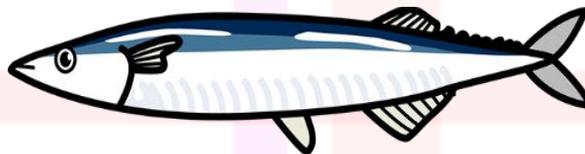
ビタミンDを多く含む食品



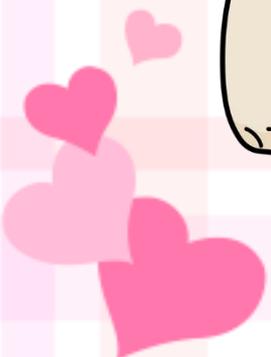
きのこ類



サケ



さんま



積極的にとりたい
栄養素

葉酸

妊娠前から妊娠初期にかけて、葉酸というビタミンをしっかりとることで、赤ちゃんの神経管閉塞障害の予防につながります。

葉酸を多く含む食品



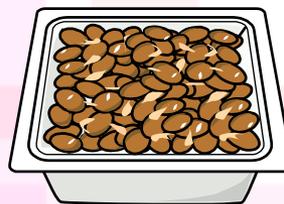
ほうれん草

ブロッコリー

グリーン
アスパラガス

などの **緑黄色野菜**

納豆



いちご

食事とあわせてサプリメントも上手に活用しながら、
しっかり葉酸を摂取しましょう！

※サプリメントを利用する場合は、用量を守って
とすぎに注意しましょう。

食事を大切に

妊娠中も授乳期も食事は大切です。



母乳育児もバランスのよい食生活のなかで

出典：公益財団法人 母子衛生研究会 「おいしい！かんたん！ マタニティ食事レッスン」
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