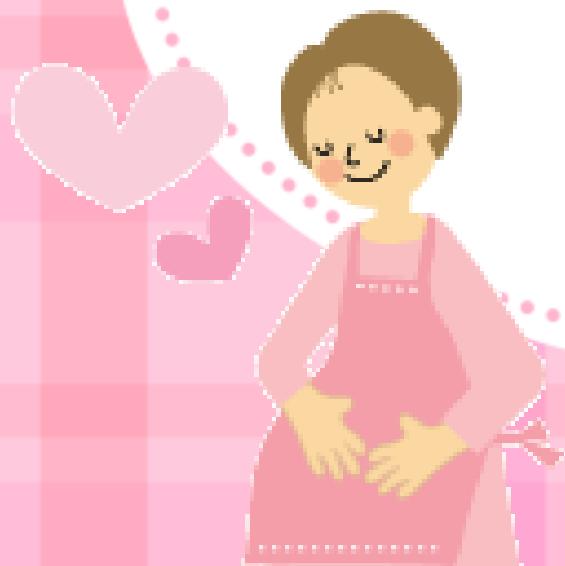


# ママになるための食生活

～プレママ教室～



八千代市子ども部母子保健課 栄養士

# 妊娠中の体重管理



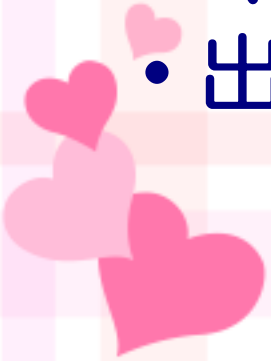
きちんと食べて適正体重が  
維持できるようにしましょう

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

⇒ 太ることとは違います。



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

体重増加が多すぎても少なすぎても  
リスクがあります。

- 体重が増えすぎると・・・  
妊娠高血圧症候群、巨大児、分娩時の  
出血多量などのリスクがあります。
- 体重が増えないと・・・  
貧血、早産、低出生体重児などの  
リスクがあります。



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。

### ● 体格別の望ましい体重増加量（18～49歳）

妊娠前のBMI	区分	妊娠全期を通しての推奨体重増加量
18.5未満	低体重(やせ)	9～12kg
18.5～24.9	ふつう	7～12kg
25.0以上	肥満	おおよそ5kgを目安 (主治医とよく相談しましょう。)

# 妊娠中の栄養のポイント

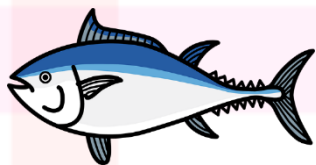


# 積極的にとりたい 栄養素

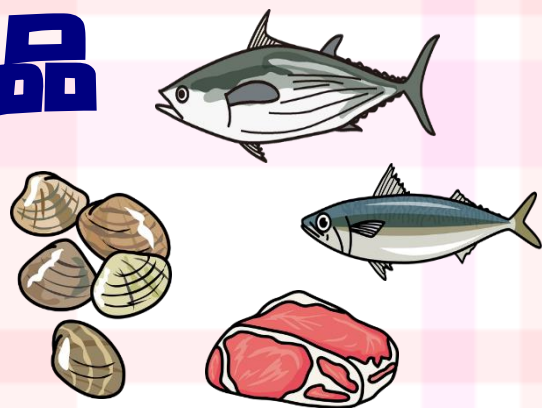
# 鉄

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。

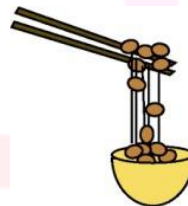
## 鉄を多く含む食品



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



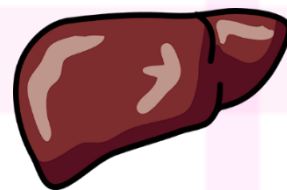
積極的にとりたい  
栄養素

# 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。**





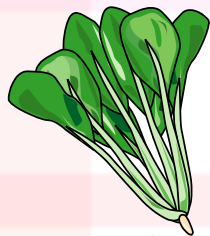
# 積極的にとりたい 栄養素

# 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

### 【芋類】



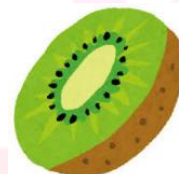
じゃがいも・さつまいも

### 【淡色野菜】



キャベツ・白菜

### 【果物】



グレープフルーツ・オレンジ  
いちご・キウイフルーツ

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。

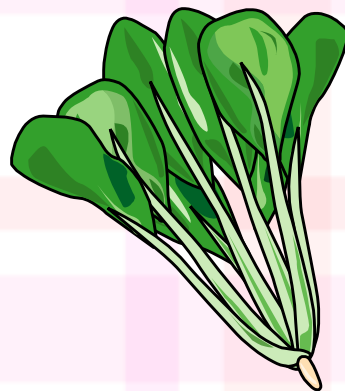
## カルシウムを多く含む食品



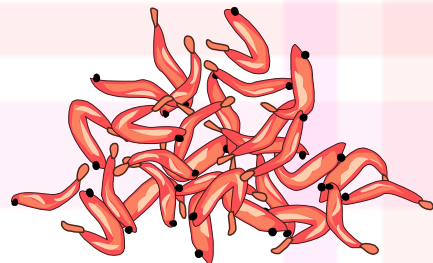
プレーン  
ヨーグルト



牛乳



小松菜



干しえび



木綿豆腐



ししゃも

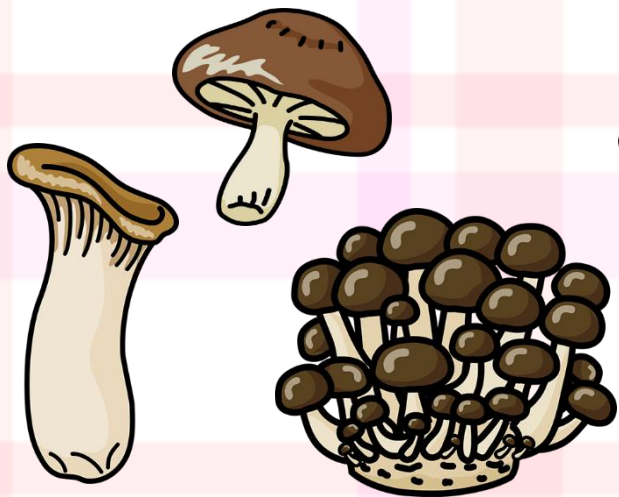


積極的にとりたい  
栄養素

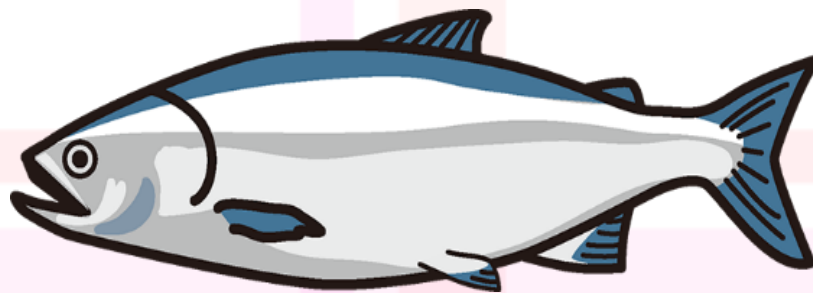
# カルシウム

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。

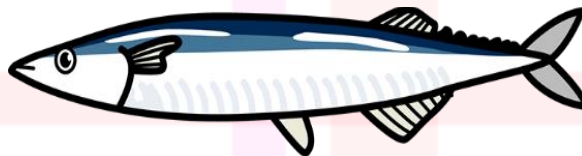
## ビタミンDを多く含む食品



きのこ類



サケ



さんま



積極的にとりたい  
栄養素

# 葉酸

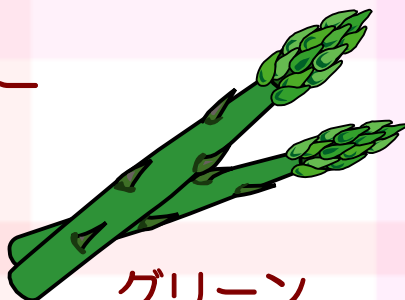
葉酸は、胎児の発育に欠かせない重要なビタミンです。特に妊娠中は妊娠前の2倍の量をとることが望ましいとされています。

## 葉酸を多く含む食品



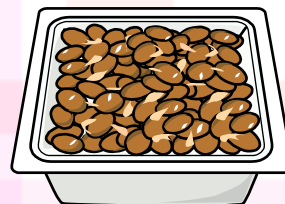
ほうれん草

ブロッコリー



グリーン  
アスパラガス

納豆



いちご

特に妊娠初期は不足しないように、**サプリメント**を活用しましょう。

**※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。



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」