

妊産婦の食事



1. なぜ栄養が大切か？

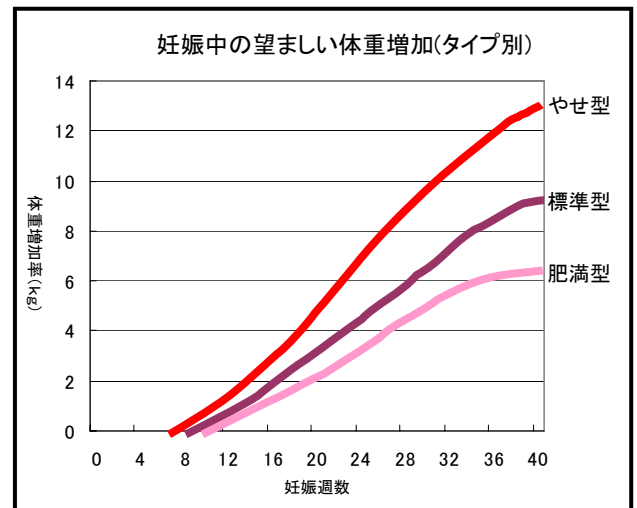
- ①胎児の発育 ②母体の子宮や乳腺の発達 ③血液量の増加
- ④代謝の亢進 ⑤合併症（妊娠中毒症、高血圧症、糖尿病、貧血症、便秘症など）の予防 ⑥出産時の体力をつける ⑦母乳がよくでる ⑧産後も健康で過ごせる

2. 妊娠中の体重管理

妊娠中の体重増加が著しく多い場合は、妊娠中毒症などのリスクが高くなりますが、逆に妊娠中体重増加が著しく少ない場合には、低出生体重児分娩や切迫流産などのリスクが高くなります。近年、低出生体重児の割合が増加しており、妊娠中の体重増加の抑制が原因の1つと考えられています。妊娠中に体重が増加することは正常なことなので、正しい体重管理を心がけ、健康な赤ちゃんを産みましょう。通常、妊娠中期から末期であれば、1週間に300～500gの体重増加を目安にしましょう。

$$BMI = \frac{\text{妊娠前の体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

BMI	体重増加の目安
18未満（やせ型）	9～12kg
18～25未満（標準型）	7～12kg
25以上（肥満型）	個別対応

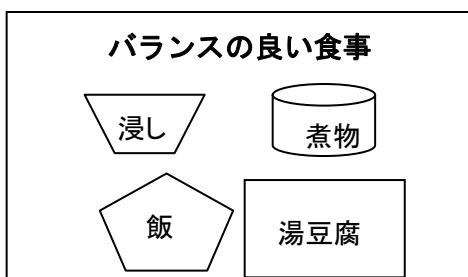


3. 必要栄養量とは？

付加量 中期 +250kcal 後期+500kcal 授乳期：+450kca

4. どんな食事にすればいいの？

バランスの良い食事とは、主食、主菜、野菜料理2品を揃った食事です。



- 主食——米飯、パン、めん類
- 主菜——魚、肉、卵、豆腐料理
- 副菜——根菜類、いも類
- 付け合わせ——葉菜類

☆主食について 1日の総エネルギー量の半分は主食から摂取しましょう。

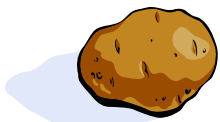
☆主菜（メイン）料理の1人前量について

主菜料理は昼、夕食で1つ選択するようにし、以下の分量を守るようにして下さい。

魚	80g
肉	80g
卵	1個半～2個
豆腐	半丁（150～200g）



☆副菜、付け合わせについて



副食は煮物などの根菜類、付け合わせはお浸し、酢の物などの葉菜類のことをいいます。これらの分量は小鉢に八分目（80～100g）が適量です。

☆付加量について

- ①妊娠中期：妊娠前の食事 + 主菜0.5人前、フルーツ（例：バナナ1本）
- ②妊娠後期、授乳期：妊娠中期の食事 + 主食（例：おにぎり1個）、ヨーグルト1個

5. 昼食について

昼食は一人分の食事だけなので、夕食より簡単な料理内容になっていないでしょうか。麺類、菓子パンだけで済ますと調理の手間が省けて都合は良いですが、理想的な食事構成とはまったく異なったものとなります。お腹の赤ちゃんのためにも正しい食事の構成を身に付ける必要があります。

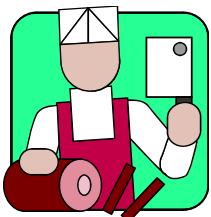


6. 鉄分の摂取について

胎児の血液を作るためには必要な鉄を母体から胎盤を通じて運びます。そのため、非妊娠時に貧血がなかった人でも、妊娠が進むにつれて貧血になりやすくなります。

貧血の予防策として、動物性タンパク質などの鉄を多く含む食品をとるように心掛けることが望ましいです。鉄を多く含む代表的な食品としてレバーがあります。これには鉄の他にビタミンAが過剰に含まれており、ビタミンAの極度の過剰摂取は胎児の奇形率が高いといわれていますが、通常の摂取では問題ないと考えられています。レバーなどのビタミンAを過剰に含む食品は1度にたくさん摂るのではなく、少量ずつ摂ることが望ましいとされています。

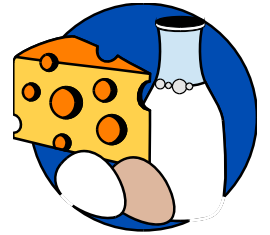
<鉄を多く含む食品>



レバーなどの内臓、貝類、魚類、肉類、鶏卵、ほうれん草、ひじき等。
また、鉄入りのクッキー、ゼリー、ジュースなどが市販されているので、上手に利用するのも一つの方法です。

7. カルシウムの摂取について

胎児の骨や歯を作るのに必要なカルシウムは、非妊婦時の700mgで妊娠中は特に付加しないようになりました。乳製品で摂取する方法が一番手軽ですが、摂り過ぎはエネルギーの過剰摂取になるので気をつけましょう。



8. 葉酸について

胎児の細胞分裂や成長に必要な葉酸は、非妊娠時の約2倍近い440 μ gが必要です。特に妊娠初期に不足すると神経系の先天性障害児の出生率が高くなると言われています。葉酸は、緑黄色野菜や豆類や果物に多く含まれます。葉酸は水に溶けやすいなど調理での損失が多く、また体内で蓄積されにくいいため、毎日これらの食品を摂取するよう心がけましょう。

9. 間食について

菓子類はケーキや饅頭などの高エネルギーな食品、スナック菓子のような塩分が多く、高エネルギーな食品があります。このような食品については食べることを控えて下さい。また、果物だからといって、たくさん食べてもいいわけではありません。間食として食べてもかまいませんが、分量を決めて食べましょう。



10. 外食について

昼食に外食する場合は、麺類、丼物、カレーライスなどの単品料理やファミリーレストランやファーストフード店のランチやハンバーガーなどは手軽に食べられますが、このような料理は脂肪、塩分の摂り過ぎ、野菜不足につながります。料理の構成が「魚の塩焼き+野菜の煮物+お浸し」という定食類を選択するように心掛けていれば、栄養素の偏りのない食事となります。単品もので済ます場合は、間食に牛乳や果物を摂取するようにし、栄養素を補って下さい。



11. 便秘を防ぐ

妊娠すると便秘になる人が多いようです。繊維を多く含む根菜類、海藻類、豆類などの食品を心掛けて摂るようにしましょう。腸内細菌を増やすことで整腸作用があるヨーグルトなどでもいいでしょう。