

妊娠中の食事



妊娠期の食事は、ママの健康と赤ちゃんの発育にとっても大切なものです。ご家族全員が生涯にわたって健康に過ごせるよう、この機会に望ましい食生活の基本を身につけましょう。



妊娠期間別食事のポイント

🌸 妊娠初期（0～15週頃）

- 思うように食事がとれないつわりの時期は、「食べたい時に、食べたいものを、食べられるだけ」で大丈夫です。匂いが気にならない冷たい料理や、さっぱりとした食品・料理など、食べられそうなものを探しましょう。
- 嘔吐がひどい場合は、脱水にならないようこまめに水分補給をしましょう。ただし、水分をとっても吐いてしまうというように症状が重い場合は、早めに受診しましょう。

🌸 妊娠中期（16～27週頃）

- つわりが落ち着くと食欲が出てくるので、食べ過ぎには注意が必要です。この時期は、必要な栄養素をとるために、1日3食「バランスのとれた食事」を心がけましょう。

🌸 妊娠後期（28週～出産まで）

- 大きくなったおなかに胃が圧迫されて、一度にたくさん食べられない場合は、1回の食事量を減らし、食べる回数を増やしてもいいでしょう。
- 妊娠高血圧症候群になりやすい時期なので、塩分のとり過ぎにはさらに注意が必要です。
- おなかの中の赤ちゃんが自分の血液を作る時期に入ります。そのため、ママも貧血になりやすい時期になるので、鉄を多く含む食品を意識的にとり入れるようにしましょう。

ママと赤ちゃんにとって「望ましい体重増加」を

妊娠中に体重が増えるのは、大きくなっていく胎児や胎盤の重量、羊水、大きくなる子宮や乳房の分、さらに血液の増加、出産と授乳にそなえる母体の皮下脂肪分などのためです。つまり、体重が増えるのはおなかの赤ちゃんを育てるために自然なことであり、とても重要なことです。

● 妊娠中の体重増加の目安

妊娠前の体格（BMI）によって体重増加の目安が異なります。妊娠前の体格に合わせて、適切に体重を増やすことが大切です！

$$* BMI = \text{妊娠前の体重} \text{ (kg)} \div \text{身長} \text{ (m)} \div \text{身長} \text{ (m)}$$

例) 身長160cm、体重52kgの人のBMIは？
 $52 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 20.3$ です。



妊娠前の体格区分（BMI）		妊娠全期を通じた推奨体重増加量	妊娠中期から末期における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	個別対応	個別対応

● 体重増加が多すぎても少なすぎてもリスクがあります。

★ 妊娠中の体重増加が少なすぎると

貧血、早産、低出生体重児、
子どもの将来の生活習慣病 など

★ 妊娠中の体重増加が多すぎると

妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、
巨大児、分娩時の出血多量 など



ママも赤ちゃんも、大切なのは「栄養バランス」

妊娠前も妊娠中も、食事はバランスよく、適量を食べることが大切です。食事を抜いたり、特定の食品に偏らないように気をつけましょう。主食・主菜・副菜を基本に、カルシウムの多い牛乳・乳製品とビタミン豊富な果物をプラスし、バランスよく食事をするようにしましょう。

主食

ごはん、パン、めん類



エネルギー源となる

主菜

魚・肉・卵・大豆製品
などが主材料の料理



たんぱく質の供給源となる

副菜

野菜・いも・海藻・きのこ
などが主材料の料理



ビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源となる

「主食」を中心に、「主菜」・「副菜」を組み合わせると、バランスのよい食事になります。



ママと赤ちゃんのために、積極的にとりたい栄養素

妊娠中は赤ちゃんのために、いつもより多く必要になる栄養素があります。

葉酸

赤ちゃんの脳や脊髄などの中枢神経の発育に必須で、ママの貧血予防や早産などのリスクを低下させます。特に妊娠前から妊娠初期にかけて葉酸を摂取することで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害発症リスクが低減するといわれています。この時期はサプリメントも活用しましょう。

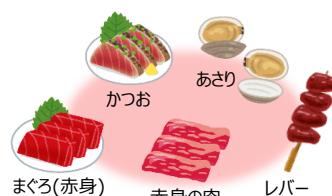
◆葉酸を多く含む食品



鉄

おなかの赤ちゃんへ栄養を送るためにたくさんの血液が必要です。出産時の異常出血等の予防のため、また産後の体力回復や母乳分泌のためにもしっかり摂取しましょう。貧血が気になるときは、医師へ相談しましょう。

◆鉄を多く含む食品



カルシウム

骨や歯を形成する大切なミネラルです。日本人はどの世代でもカルシウムが不足しているため、妊娠中に限らず普段から意識してとりたいたい栄養素です。不足すると骨量不足となり、骨粗しょう症につながります。

◆カルシウムを多く含む食品



☆妊娠中の食事に関する相談は 南アルプス市役所健康増進課 ☎ 055-284-6000 まで