

# 妊娠したら知ってほしい食事のこと

～お母さんの栄養が赤ちゃんの健やかな成長をはぐくみます～



## 低出生体重児と適正体重について

### 低出生体重児とは？

低出生体重児とは、出生時に体重が 2500g 未満の赤ちゃんのことです。日本で生まれた赤ちゃんの 10 人に 1 人が低出生体重児という状況です。

先進国（経済協力開発機構（OECD 加盟 34 か国））平均 **6.6%** に対し、日本は **9.6%**

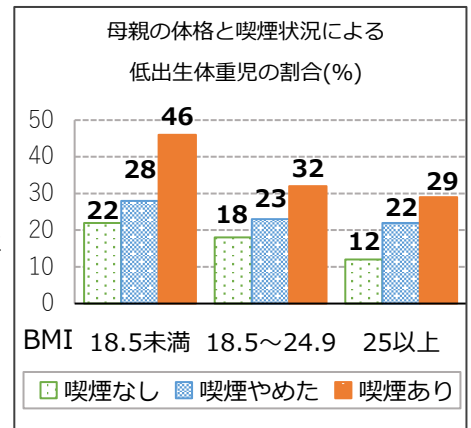
沖縄県は **11.4%** → 全国で **1 番**、低出生体重児の割合が高い！！

### どうして低出生体重児が生まれるの？

低出生体重児が生まれる原因はさまざまです。

母体側に妊娠高血圧症候群や常位胎盤早期剥離などがある場合や、多胎や子どもに疾病があったりする場合には、母体と赤ちゃんの状況から、最適のタイミングで分娩を行うため早産になってしまうこともあります。最近、若い女性にもやせ願望が強く、妊娠に適した年代の女性たちの低栄養も一因と言われています。

お母さんがやせすぎ（目安：BMI18.5 以下）でエネルギー量が足りないと生まれてくる赤ちゃんも栄養不足になり、低出生体重児となるリスクが高まります。



### 低出生体重児で発症リスクが上がる病気

虚血性心疾患 糖尿病 高血圧 メタボリックシンドローム  
脳梗塞 脂質異常症 精神発達異常 骨粗しょう症 など

### 妊娠中の望ましい体重増加量は？

望ましい体重増加量は、妊娠前の体格(BMI)によって異なります。

#### ●体重増加量が著しく少ない場合

低出生体重児・切迫流産・切迫早産のリスクが高くなります。

#### ●体重増加量が著しく多い場合

妊娠高血圧症候群・巨大児分娩のリスクが高くなります。

**自分に必要な体重の増加量を知り、よりよい状態を維持しましょう。**

- BMI 18.5 未満(やせ)は、5 人に 1 人が低体重児
- タバコを吸う人は吸わない人より低体重児のリスクが 2 倍
- BMI 18.5 未満(やせ)でかつ、たばこを吸っていると約半数が低体重児のおそれがある

### BMI とは？

BMI (Body Mass Index) は身長と体重から算出される肥満や低体重(やせ)の測定に用いられる指標です。

### 妊娠前の体格 (BMI) を知っていますか？

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。体重増加には個人差があります。また浮腫(むくみ)が起こると急に増えることもあるので、不安な場合は医師に相談してください。

妊娠前の体重

身長

身長

あなたの BMI

$$\boxed{\text{kg}} \div \left( \boxed{\text{m}} \times \boxed{\text{m}} \right) = \boxed{\text{ }}$$

### 妊娠中の体重増加指導の目安

#### 妊娠前の体格 (BMI)

#### 体格区分

#### 体重増加量指導の目安

18.5 未満	低体重 (やせ)	12～15kg
18.5 以上 25.0 未満	ふつう	10～13kg
25.0 以上 30.0 未満	肥満 (1度)	7～10kg
30.0 以上	肥満 (2度以上)	個別対応 (上限 5kg までが目安)

くわしくは  
親子健康手帳の  
16 ページ



## 栄養バランスの良い食事とは

1日の基本は**3食+間食**で、

1食の基本は**主食・主菜・副菜**の組み合わせでとると、  
バランスの良い食事になります。

家族の健康を  
作るのは食事です！



### 「主食」は

ごはんを中心に

ごはんは味が淡白で、色々なおかずとも合うので主菜、副菜がそろえやすくなります。またエネルギーとして、消費されやすいので、身体の脂肪になりにくく、塩分を含まないので、食事全体の塩分量を控えることができます。

### 「副菜」は野菜などをたっぷりと

野菜やきのこ、海藻類など（汁物も含む）  
不足しがちなビタミンやミネラルを補いましょう。



### 「主菜」は

脂質を控えて適量を  
魚・肉・卵・大豆などたんぱく質豊富ですが、  
脂質が多いのでとりすぎに気をつけましょう。

## お母さんと赤ちゃんのために、積極的にとりたい栄養素

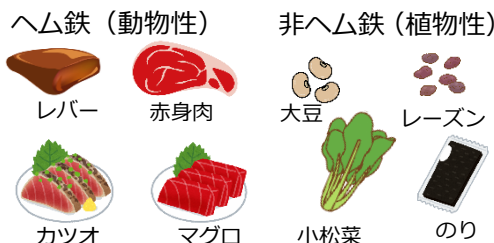
### 葉酸

胎児の発育に必要なビタミン。  
赤ちゃんの神経管閉塞障害の  
リスクを軽減します。



### 鉄

妊娠すると、母体の血液量が増えるため多くの鉄分が必要となります。  
ビタミンCやたんぱく質と一緒にとると、吸収率が高まります。



### カルシウム

骨や歯を形成するミネラル。  
きのこ類やサケ、サンマに  
含まれるビタミンDと合わせて  
とると吸収率がアップします。



## 妊娠中の栄養のポイント

### 1. 塩分摂取量は1日6.5g未満に

妊娠高血圧症候群予防のために塩分をとりすぎないように。外食やインスタント食品、加工食品は塩分や脂肪分も意外に多いので栄養成分表示をみて選択しましょう。

### 2. 食中毒などに注意

妊娠中は免疫機能が低下しているため、感染しやすく赤ちゃんに影響がでることも。果物や野菜は食べる前によく洗い、肉や魚などは十分に加熱しましょう。

### 3. 魚介類は種類と量を考える

一部の魚には水銀が含まれ、赤ちゃんに影響を及ぼす可能性があるとして指摘されています。サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、タイ、ブリ、カツオ、ツナ缶などは安心して食べられます。

### 4. 妊娠中のビタミンA摂取について

妊娠初期にとりすぎると赤ちゃんに先天異常を及ぼすことがあるので、レバーやウナギを大量に食べ続けたり、サプリメントをとりすぎたりしないように。通常の摂取量では問題ありません。

くわしくは、親子健康手帳の17~18ページ、150~151ページ、  
別冊『美味しい！簡単！マタニティ食事レッスン』の6~9ページを  
ご覧ください