

## Ⅶ 妊娠中の栄養

### 1日3食、バランスのよい食事が大切です

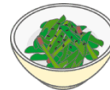
#### ◇ バランスのよい食事のポイント

##### ◎ 主食を中心に、「エネルギーをしっかり」



妊娠期は、エネルギーの必要量が増えます。ごはん、パン、麺などの「主食」は主に炭水化物を含み、体を動かすエネルギーになります。特にごはん(お米)はたんぱく質も含まれ、脂質が少なく、いろいろな料理と調和します。

##### ◎ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜でたっぷり」



野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などがたくさん含まれています。きのこや海藻類は低エネルギーで特に食物繊維が豊富です。野菜は少なくなりがちなので、毎食とるように心がけましょう。

#### 1日にとる野菜の目安(350g)



#### 調理例



##### ◎ からだづくりの基礎となる「主菜は適量」を



肉、魚介、卵類、大豆類などの主菜は、たんぱく質の供給源になります。たんぱく質はからだの骨格、筋肉、皮膚などになる大切な栄養素です。塩分や脂肪分をとりすぎないように適量をバランスよく食べましょう。

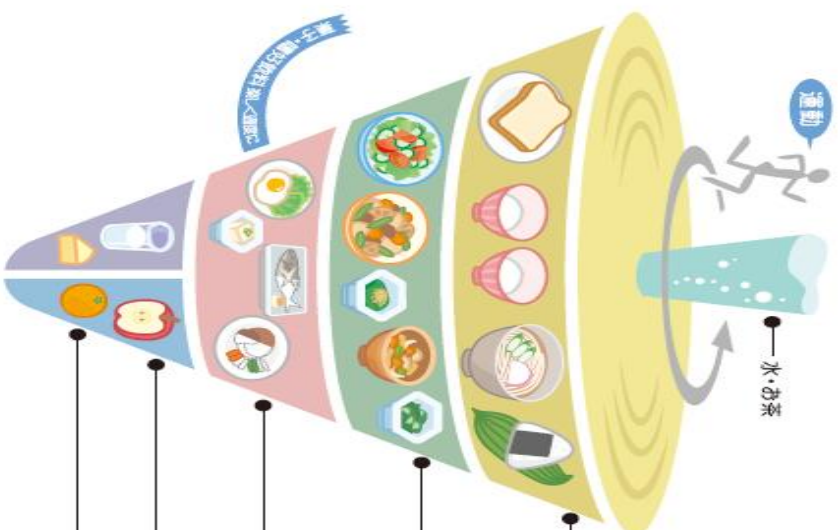
#### ◇ つわりのときの食生活

つわりは人によってもさまざまですが、あまり心配しないで、リラックスを心がけて

- ①無理して食べない。食べられるものを少しずつ食べる。
- ②においでムカムカしたら、冷やして食べたり、加熱しない料理にする。
- ③吐くと脱水症状を起こすので、水分補給をする。
- ④たまには外食、人に調理してもらおうなどの気分転換を。
- ⑤空腹時に気持ち悪くなる人は1日の食事を5～6回に分けて、胃を空にしないようにする。



# 妊娠中と産後の食事の目安



OSVとは「エネルギー(食事の提供量の単位)の略」  
 ○食塩・油脂については、料理の中に使用されているものであり、「エネルギー」として表記されていませんが、実際の食事選択の場面では表示される際には食塩相当量や糖質も合わせて情報提供されること望まれます。

食品群	1日付加量				料理例
	妊娠前	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期	
<b>主食</b> (ごはん、パン、麺)	5~7 ㊶(5V)	妊娠前と変わりません			1㊶ = 白米150g、小麦胚芽、食パン1枚、ローソクパン1個 1.5㊶ = 小麦胚芽、食パン1枚、食パン1枚、食パン1枚、食パン1枚、食パン1枚、食パン1枚
<b>副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	5~6 ㊶(5V)	妊娠前と変わりません			1㊶ = ほうれん草、わかげ菜、もやし、ピーマン、人参、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら 2㊶ = ほうれん草、わかげ菜、もやし、ピーマン、人参、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら
<b>主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理)	3~5 ㊶(5V)	妊娠前と変わりません			1㊶ = 鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、豆腐、大豆、大豆、大豆、大豆、大豆、大豆 2㊶ = 鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、豆腐、大豆、大豆、大豆、大豆、大豆、大豆 3㊶ = 鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、豆腐、大豆、大豆、大豆、大豆、大豆、大豆
<b>牛乳・乳製品</b>	2㊶(5V)	妊娠前と変わりません			1㊶ = 牛乳150ml、ヨーグルト100g、チーズ100g、ヨーグルト100g、ヨーグルト100g 2㊶ = 牛乳150ml、ヨーグルト100g、ヨーグルト100g、ヨーグルト100g、ヨーグルト100g
<b>果物</b>	2㊶(5V)	妊娠前と変わりません			1㊶ = りんご、バナナ、みかん、みかん、みかん、みかん、みかん、みかん、みかん、みかん 2㊶ = りんご、バナナ、みかん、みかん、みかん、みかん、みかん、みかん、みかん、みかん
<b>エネルギーの目安 (kcal)</b>	2,000~2,200	+250	妊娠末期・授乳期 +450 +350		

☆非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期のかたはそれぞれ枠内の付加量を補うことが必要です。

**1日の食事例 (非妊娠時・妊娠初期)**

朝食: 食パン、卵、バナナ、ヨーグルト、野菜

昼食: 鶏肉、ごはん、味噌汁、漬物

夕食: 牛肉、ごはん、味噌汁、野菜

**妊娠中期に追加したい量**

副菜、主菜、果物

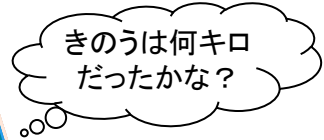
**妊娠末期・授乳期に追加したい量**

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物

## ◇ 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

### ◎ 理想的な体重増加(BMIで数値をチェック！)

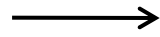
※ 6ページを参照して下さい。



### ◎ 太りすぎないための生活習慣のポイント

① 1日3食、決まった時間に食べる。

※ 朝食は抜かないようにする。



食事の回数がへると脂肪がより合成されやすくなります

② 主食、主菜、副菜を基本に毎食バランスよく食べる。

※ まとめ食いはしない。



特に夜のまとめ食いは体脂肪として蓄積されやすいです

③ 間食は量や内容を考え、夜食はなるべくがまんする。

※ 間食はフルーツや乳製品を補う。

④ ゆっくりかんで腹八分目を心がける。

※ 満腹のサインがでて、食べ過ぎを防止してくれます。

⑤ 適度にからだを動かす。

⑥ 体重計にのって自己管理をする。

### ◎ エネルギーダウンのこつ

① 低エネルギー食品を積極的に使う。

※ 野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなど。

② 油ひかえめの調理法を用いる。

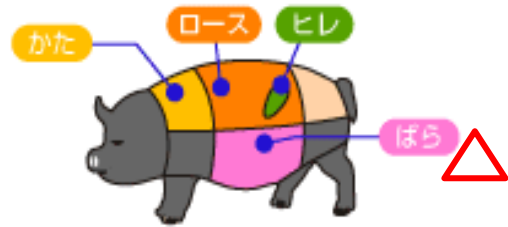
※ 揚げ物、炒め物よりも、油を使わない焼き物、煮物、蒸し物がおすすめ。

※ フッ素樹脂加工のフライパン、電子レンジ、オーブントースターの調理もおすすめ。

③ 肉は部位を選び、余分な脂はカットする。

④ うす味に心がける。

※ 調味料(砂糖、みりん、みそ、ケチャップなど)もエネルギーがあるので使いすぎに注意する。



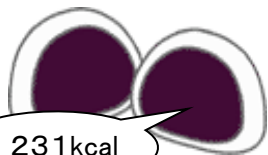
### ◎ お菓子のエネルギー

ショートケーキ(1個)



350kcal

大福もち(1個)



231kcal

シュークリーム(1個)



245kcal

板チョコ(1枚)



557kcal

ポテトチップス(1袋)



554kcal



ちなみにご飯1杯分は約250kcalです。

## ◇ 妊娠高血圧症候群予防のために

妊娠高血圧症候群の予防のためには、バランスのとれた食事をとり、塩味はうすくしましょう。  
また、睡眠、休養を十分にとること、肥満を防ぐことも大切です。

◎ 塩分は1日7.5g未満が理想的です。

◎ 塩分を多く含む食品(1食あたりの目安量)

食品名	分量	塩分量
ハム	2枚(25g)	0.7g
のりの佃煮	(10g)	0.8g
キムチ	(40g)	1.4g
たくあん	3枚(25g)	1.8g
梅干し	1個(10g)	2.2g
即席中華めん	1食分(100g)	6.9g

と最も多い

☆調味料をはじめとする加工食品に含まれている

## ◎ 減塩のポイント

- ①塩分を多く含む食品(漬物、干物、はんぺん、ハム、スナック菓子など)は控える。
  - ②しっかり味のおかずは1品に。→他のおかずを薄味にしても満足感が得られる。
  - ③酸味や辛味、薬味を上手に取り入れる。  
酸味……酢、レモン 辛味……わさび、辛子、カレー粉 薬味……葱、生姜、大葉、ハーブ
- 風味をつける程度に
- ④天然だし(干しいたけ、かつお節、昆布、煮干し)で旨味をアップ。
  - ⑤醤油にもひと工夫 → <だし割しょうゆ>醤油:酒:だし汁=2:1:1、<割り酢しょうゆ>醤油:酒:酢=1:1:1
  - ⑥調味料は直接かけずに小皿にとってつける。
  - ⑦汁物の回数は減らす→味噌汁は具たくさんにしたり、ラーメンやうどんの汁は残すようにする。

たまには計量してみるのもよいですね。






## ◇ 丈夫な骨や歯を作るために

生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムはもちろん、たんぱく質、リン※1、ビタミンA※2・C※3・D※4の栄養素を含む食品もかたよりなくとると良いでしょう。

- ※1 “リン”とは、骨や歯の形成や生命活動に不可欠なミネラルです。ただしリンは広く食品に含まれているため不足することはありません。
- ※2 “ビタミンA”とは、皮膚や消化管などの粘膜を正常に保つ働きに役立つビタミンです。ただし、妊娠初期にとりすぎると、赤ちゃんの奇形が増えることも確認されているので、**ビタミンAを特に多く含むレバーは平均して1、2週に1回までにしましょう。**
- ※3 “ビタミンC”とは、皮膚や軟骨などに必要なコラーゲンというたんぱく質が作られるのに不可欠なビタミンです。他にも様々な効果があり、特に新鮮な旬の野菜や果物に含まれています。
- ※4 “ビタミンD”とは、カルシウムとリンの吸収と沈着をよくするビタミンで、特に赤ちゃんの骨を作るのに重要です。

### ◎ カルシウムの1日の必要量 650mg

#### ◎ カルシウムを多く含む食品(1食あたりの目安量)

<p>ひじき</p>  <p>煮物1食分(8g) 112mg</p>	<p>プロセスチーズ</p>  <p>1個(20g) 126mg</p>	<p>ヨーグルト</p>  <p>1個(100g) 130mg</p>	<p>牛乳</p>  <p>コップ1杯(200g) 200mg</p>	
<p>ワカサギ</p>  <p>中2尾(50g) 225mg</p>	<p>小松菜</p>  <p>1/4束(80g) 232mg</p>	<p>厚揚げ</p>  <p>1/2枚(100g) 240mg</p>	<p>マイワシ</p>  <p>1尾(30g) 420mg</p>	<p>干しエビ</p>  <p>大きじ1(8g) 568mg</p>

多い

とても多い

☆牛乳・乳製品、小魚、野菜、大豆製品などに多い

### ◎ じょうずなとり方

- ①カルシウムの吸収率は食品によって大きな差があり、牛乳・乳製品は約50%、小魚は約30%、青菜は約18%です。牛乳中のカルシウムは、吸収率が高いうえ、1回の摂取量も多いので、毎日200ml程度とるとよいでしょう。
- ②カルシウムの吸収と沈着を良くするビタミンDを含む食品を組み合わせる。  
※ビタミンDは、鮭、いわしの丸干し、さんまなどの魚介類、きくらげ、干しいたけなどのきのこ類に多く含まれます。
- ③リンを過剰摂取すると、カルシウムの吸収が悪くなります。リンは食品添加物として多用されているので、加工食品やスナック菓子は控えましょう。

## ◇ 貧血予防のために

赤ちゃんの血液は、お母さんの体の鉄分から作られるため、貧血になりやすくなります。貧血になると分娩のときに出血量が多くなったり、産後の回復が遅れる原因にもなります。







### ◎ 鉄分の1日の必要量

非妊娠時 10.5mg

2倍!

妊娠時 21mg  
(中期・末期)

### ◎ 鉄分を多く含む食品(1食あたりの目安量)

切り干し大根	納豆	あさりむき身	鶏レバー※	ほうれん草	ひじき
					
煮物1食分(15g)	小1パック(50g)	中7個(30g)	1個(40g)	1/2束(100g)	煮物1食分(8g)
1.4mg	1.7mg	2.1mg	3.6mg	3.8mg	4.4mg
多い					とても多い

※レバーはビタミンAを多く含むので、平均して1、2週に1回までにする  
☆レバー、肉、魚、卵、大豆、緑黄色野菜、海藻などに多い

### ◎ じょうずなとり方

- ①吸収を助けるビタミンC(野菜・果物)やたんぱく質を含む食品と組み合わせると吸収率がアップします。  
※野菜や海藻類、大豆製品などに多い非ヘム鉄は吸収されにくいので、他の食品とのバランスを心がけて。
- ②鉄分の吸収を妨げるコーヒー、紅茶、濃い緑茶は食事の前後30分は飲むのを控える。

## ◇ 妊娠中の葉酸摂取について

二分脊椎などの神経管閉鎖障害※の発生を減らすためには、妊娠1ヶ月以上前から妊娠初期にかけて葉酸摂取が重要です。また、妊娠時の貧血予防にもなります。

※神経管閉鎖障害とは…妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

### ◎ 葉酸の1日の必要量

非妊娠時 240 $\mu$ g

2倍!

妊娠時 480 $\mu$ g

### ◎ 葉酸を多く含む食品(1食あたりの目安量)

枝豆	ブロッコリー	モロヘイヤ	ほうれん草	菜花
				
20さや(50g)	1/2株(50g)	1/2袋(50g)	1/2束(100g)	1/2束(100g)
105 $\mu$ g	105 $\mu$ g	125 $\mu$ g	210 $\mu$ g	340 $\mu$ g
多い				とても多い

☆緑葉野菜、レバー、肉、果物、豆類などに多く含まれている

### ◎ じょうずなとり方

葉酸は光に弱く、新鮮な野菜を日の当たる場所に3日間放置しておくと、70%の葉酸が分解されてしまいます。購入後すぐに冷蔵庫で保存し、早めに食べると良いでしょう。

## ◇ 便秘予防のために

妊娠中は、ホルモンの変化と赤ちゃんが大きくなるにつれて便秘が起りやすくなります。なるべく下剤に頼らず、食物繊維を十分にとることと、生活習慣で便秘を予防しましょう。

### ◎ 食物繊維の1日の必要量 17g以上

### ◎ 食物繊維を多く含む食品(1食あたりの目安量)

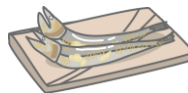
えのきたけ  1/2ふさ(40g) 1.3g	ブロッコリー  1/2株(50g) 2.4g	切り干し大根  煮物1食分(15g) 3.0g	ほうれん草  1/2束(100g) 3.5g	ひじき  煮物1食分(8g) 3.5g	
	納豆  1パック(50g) 3.4g	おから  煮物1食分(40g) 3.9g	かぼちゃ  煮物1食分(120g) 4.2g	ごぼう  (40g) 4.4g	
白いご飯  (110g) 0.4g	玄米  (110g) 3.9g	食パン  1枚(45g) 1.0g	ライ麦パン  ライ麦50%(45g) 1.6g	うどん  ひと玉(200g) 1.2g	そば  ひと玉(200g) 4.0g
多い		とても多い			

### ◎ 便秘対策

- ①3度の食事を規則正しくとる。
- ②水分を十分にとる。
- ③定期的なトイレタイムで排便のリズムをつける。
- ④散歩などの適度な運動をする。
- ⑤乳酸菌を含む食品を上手に利用しましょう。  
※ヨーグルトやチーズ、みそなどの発酵食品に含まれる乳酸菌は、整腸作用に役立ちます。

## ◇ 魚介類に含まれる水銀について

### ◎ 魚はからだに良いものです



魚介類は、良質なたんぱく質や、血管障害の予防やアレルギー反応を抑制する作用があるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)を多く含み、またカルシウムなど栄養素の摂取源です。そのため、栄養のバランスの良い食事には欠かせないものです。

### ◎ 妊娠中は、水銀を多く含む魚に注意が必要です

魚には微量の水銀が含まれています。水銀を多く含む魚を習慣的にたくさん食べると、おなかの赤ちゃんの発育に影響を与える可能性があります。一般的に大きい魚で水銀濃度が高い傾向にあります。表1に名前があげられている魚は平均して1週間に黒丸1個までが目安になります。また、一部の魚ばかりにかたよって、毎日たくさん食べることは避けましょう。

表1 水銀の量に注意が必要な魚の種類と量

1週間に●(黒丸印:水銀量)1個までにしましょう。

魚の名前	刺し身1人分、切り身1切れ(それぞれ約80g)に含まれる水銀量(●)
キダイ、マカジキ、ユメカサゴ、ミナミマグロ(インドマグロ)、ヨシキリザメ、イシイルカ	●
キンメダイ、メカジキ、クロマグロ(本マグロ)、メバチ(メバチマグロ)、エッチュウバイガイ、マッコウクジラ、ツチクジラ	●●

・このほか、あまり一般的ではありませんが、コビレゴンドウは黒丸2個分、バンドウイルカは黒丸8個分です。

※特に注意が必要でないもの:キハダ、ビンナガ、メジマグロ、ツナ缶、サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、タイ、ブリ、カツオ など

## ◇ 妊娠中の食中毒予防について

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。また、お母さんに症状がなくても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響がおきることがあります。これらの多くは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。

### ◎ 妊娠中に注意が必要な食中毒菌(リステリア菌)

妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなります。リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。

### ◎ 妊娠中に避けた方がよい食べ物(リステリア食中毒の主な原因食品例)

ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないもの)、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモン など

### ◎ 冷蔵庫を過信せず、食べる前に十分加熱しましょう

リステリア菌は加熱することで予防できます。また、冷蔵庫の食品は、期限内に使い切るように心がけましょう。



## ◇ 食事のバランスはとれていますか？

～あなたの現在の食生活をチェックしてみましょう～

- |                       |                          |    |                          |     |
|-----------------------|--------------------------|----|--------------------------|-----|
| ① 朝食は食べないことが多い。       | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ② 食事をお菓子などで済ませることがある。 | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ③ 外食が多い。              | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ④ 好き嫌いが多い。            | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ⑤ 食事は一人ですることが多い。      | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ⑥ 周りからやせているといわれる。     | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ⑦ 食事内容は妊娠前とあまり変わらない。  | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ⑧ ダイエットの経験がある。        | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ⑨ 妊娠してから体重はあまり増えていない。 | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ⑩ 体重が増えたとお産が大変になると思う。 | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ⑪ 野菜は嫌いであまり食べない。      | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ⑫ 付け合わせの野菜は残す。        | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ⑬ 煮物はあまり食べない。         | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ⑭ 総菜や外食を利用することが多い。    | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ⑮ 野菜はジュースでとっている。      | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ⑯ おかずは残さず食べる。         | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ⑰ 肉や魚料理は毎食2品以上ある。     | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ⑱ 牛乳の代わりに豆乳を飲んでいる。    | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ⑲ 納豆や豆腐はいくら食べても体に良い。  | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| ⑳ ご飯は残すことが多い。         | <input type="checkbox"/> | はい | <input type="checkbox"/> | いいえ |

★ ①～⑤の質問に対して「はい」と答えた数が多い人は…  
「主食」を中心に、主菜、副菜をバランスよくとりましょう。

★ ⑥～⑩の質問に対して「はい」と答えた数が多い人は…  
自分に合った望ましい体重増加量を目指しましょう。

★ ⑪～⑮の質問に対して「はい」と答えた数が多い人は…  
野菜料理などの「副菜」は毎日十分にとりましょう。

★ ⑯～⑳の質問に対して「はい」と答えた数が多い人は…  
肉や魚などの「主菜」は適正に、バランスよくとりましょう。