

母親教室

～妊娠中期からの食生活について～



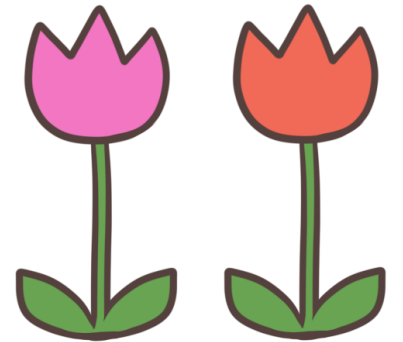
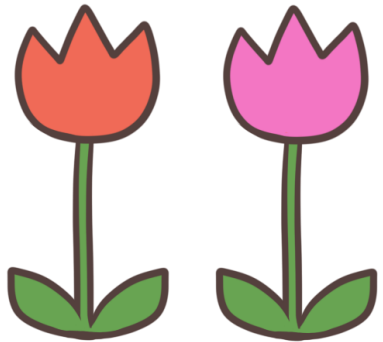
地方独立行政法人 市立吹田市民病院

本日の内容

バランスの良い食事

妊娠中の気になること

体重管理



The background of the image is a dense pattern of overlapping hearts in various colors including purple, green, pink, and light blue. The hearts are drawn with a soft, watercolor-like style, creating a vibrant and cheerful atmosphere.

バランスの良い食事



妊娠中は体の負担も大きく、朝食や昼食は
グラノーラ・菓子パン・レトルト食品
などがよく好まれます



毎日このような単品のお食事が続くと
赤ちゃんに必要な栄養が不足してしまいます

バランスの良い食事を1日2回以上とると、

栄養が不足しにくいと言われています

バランスの良い食事を心がけ赤ちゃんに栄養を届けましょう



バランスの良い食事って？



主食 (炭水化物)
→ 大切なエネルギー源

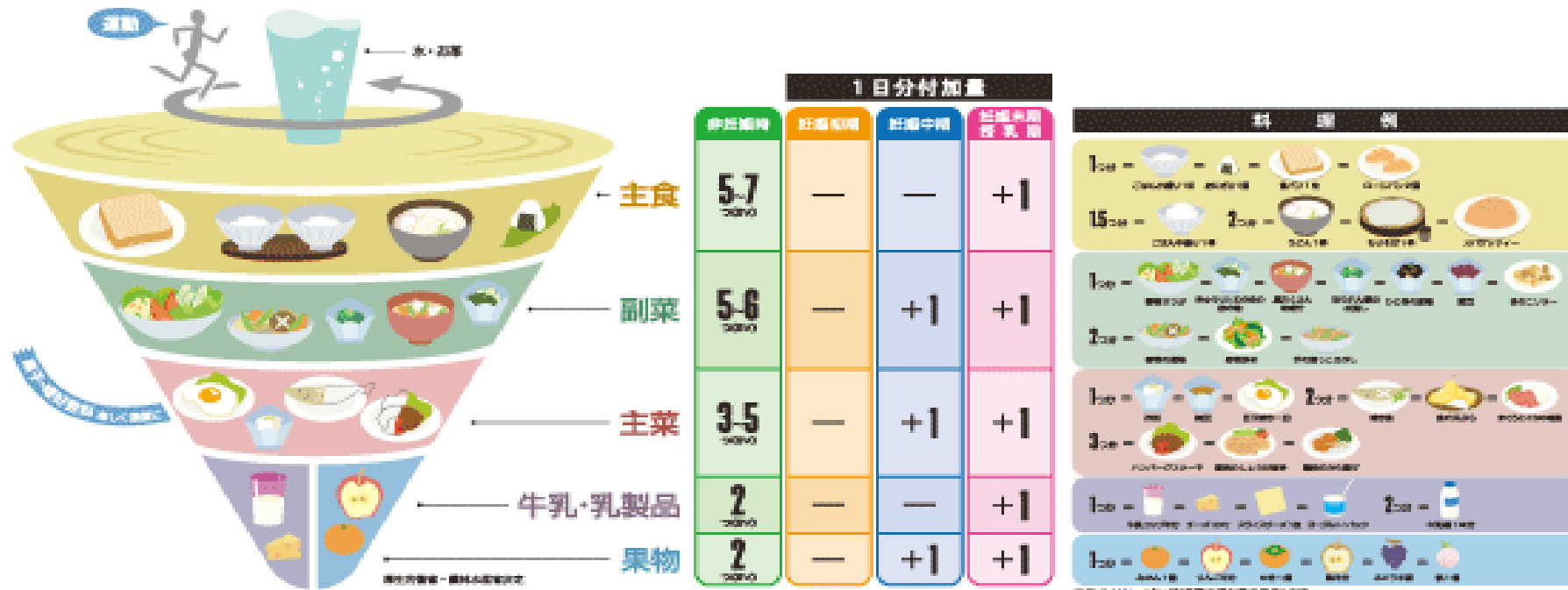
主菜 (たんぱく質)
→ 赤ちゃんの体を作る主成分

副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維)
→ 身体の調子を整える

+ 乳製品・果物

妊産婦のための食事バランスガイドを利用すると バランスの良い食事や、1日の必要量の目安が分かります

妊産婦のための食事バランスガイド



このイラストの料理例を組み合わせると
おおよそ2,200kcal
非妊婦時・妊婦初期(20~49歳女性)の
身体活動レベル「ふつう(II)」以上の1日分の量を示しています。

非妊婦時、妊婦初期の1日分を基本とし、妊婦中期、妊婦末期・授乳期の方はそれぞれ枠内の付加量を増やす必要があります。

❗ 食品・飲料については料理の中に使用されているものであり「コマ」のイラストとして表現されていませんが、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が望まれます。

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」(2005年)に、食事摂取基準の妊婦期・授乳期の付加量を参考に一部加算

主食 (ご飯・パン・麺類)

5~7っ/日



上の○3つの組み合わせ例で4.5になり、少し不足します

1日1~2回の間食で、おにぎりやロールパン
など摂り補いましょう



主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)

4~6っ/日



上の○3つの組み合わせ例で4~5になります

豆腐や大豆の水煮を汁物やサラダに追加したり、
手軽な食品 (サバ缶・ツナ・しらす・サラダチキン) など
も適宜利用し、毎食摂るよう心がけましょう



副菜(野菜・海藻・きのこ)

6~7っ/日



上の○4つの組み合わせ例で5になり、少し不足です

炒め物にきのこ、汁物にわかめを追加したり、
手軽な食品 (プチトマト・冷凍のブロッコリーやほうれん草)
なども適宜利用し、毎食摂るよう心がけましょう



乳製品：2っ/日



果物：3っ/日



乳製品や果物も妊娠中に必要な栄養がたっぷり！
間食に取り入れるのがおすすめです



カルシウム



乳製品などに多く含まれ、
赤ちゃんの骨や歯をつくる重要な役割があります

不足すると・・・



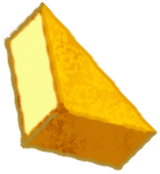





母体のカルシウムが赤ちゃんに送られ、
お母さんの骨や歯がもろくなってしまいます



- カルシウムの多い食品をとる
- 乳製品が苦手な方は大豆製品を毎日とりましょう
- ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます
(魚を食べる、適度な日光浴をする)



1食分のカルシウムが多い食材

1位	 牛乳 200ml : 220mg	5位	 切干大根 ひじき 15g : 81mg 5g : 70mg
2位	 厚揚げ 高野豆腐 60g : 144mg 20g/個 : 132mg	6位	 小松菜 1株35g : 60mg
3位	 ヨーグルト チーズ 75g : 90mg 20g : 126mg	7位	 しらす 10g : 55mg
	 木綿豆腐 1/4丁75g : 90mg	8位	 納豆 1パック50g : 50mg

The background of the image is a dense pattern of overlapping hearts in various colors including purple, green, pink, and light blue. The hearts are drawn with a soft, watercolor-like style, creating a gentle and affectionate atmosphere.

妊娠中の気になること

貧血・むくみ・便秘

貧血



鉄分の推奨量：16mg

(成人女性6.5mg + 中期からの付加量9.5mg)

(食事摂取基準2020より)

不足すると・・・

赤ちゃんに十分な酸素や栄養を届けられなくなります



- **鉄分**の多い食品をとりましょう
- **ビタミンC**と一緒にとると吸収率がアップ



1食分の鉄分が多い食材

動物性鉄		植物性鉄	
1位	 レバー (60g) 豚：7.8mg 鶏：5.4mg 牛：2.4mg	1位	 調整豆乳 (200ml)：2.4mg
2位	 牛・豚赤身肉 (100g) ：1.0~2.5mg	2位	 納豆 (1パック50g)：1.7mg
3位	 カツオ・イワシ (80g)：1.5~1.7mg	3位	 厚揚げ (1/2個60g)：1.6mg
4位	 あさり (30g) ：1.1mg	4位	 高野豆腐 (1個20g)：1.5mg
	 卵 (1個60g) ：1.1mg	5位	 小松菜・ほうれん草 (35g)：0.7~1.0mg

鉄分強化の乳製品などでも手軽に摂取できます

むくみ



むくみ改善のポイント

- 塩分の摂りすぎに注意しましょう

（麺類・丼・惣菜・調味料は控えめに）

- カリウムは体の塩分を外に出してくれます

（生野菜・果物・大豆製品・芋類をとりましょう）

- 水分をこまめにとる（常温の白湯やお茶がおすすめ）
- 体を冷やさないよう心がける

便秘

子宮が大きくなると腸の動きが悪くなり、便秘になりがちです

便秘予防のポイント

- 水分をこまめにとる
- 食物繊維の多い食品をとる
(雑穀・豆・芋・野菜・きのこ・海藻など)
- 朝食を摂り、トイレにゆっくり座る
- 間食には ヨーグルト＋果物 (オリゴ糖) がおすすめ
- 無理なく体を動かしましょう (医師へ相談しながら)



カフェイン



摂りすぎると低出生体重児の原因になります
飲水は水や麦茶を利用し、コーヒーや紅茶は
ノンカフェインの商品も取り入れながら楽しみましょう

多く含まれるので 1日1~2杯まで	コーヒー・紅茶・緑茶・ココア ジャスミンティー・コーラ・栄養ドリンク
少量含まれる	ほうじ茶・ウーロン茶
ほとんど含まれない	麦茶・ルイボスティー 黒豆茶・そば茶・たんぽぽコーヒー ノンカフェイン



お酒・たばこ




妊娠中は少量の飲酒でも、胎児の低体重や脳の障害を引き起こす可能性があります

たばこ（受動喫煙も）は早産や発育障害につながります

周囲の人にも協力してもらい
赤ちゃんを守りましょう



The background of the image is a dense pattern of overlapping hearts in various colors including purple, green, pink, and light blue. The hearts are drawn with a soft, watercolor-like style, creating a vibrant and cheerful atmosphere.

体重管理

妊娠中の望ましい体重増加

妊娠前の体格	体重増加の目安
低体重（やせ） BMI 18.5未満	12～15kg
ふつう BMI 18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満 BMI 25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満 BMI 30.0以上	上限5kgを 目安に個別対応

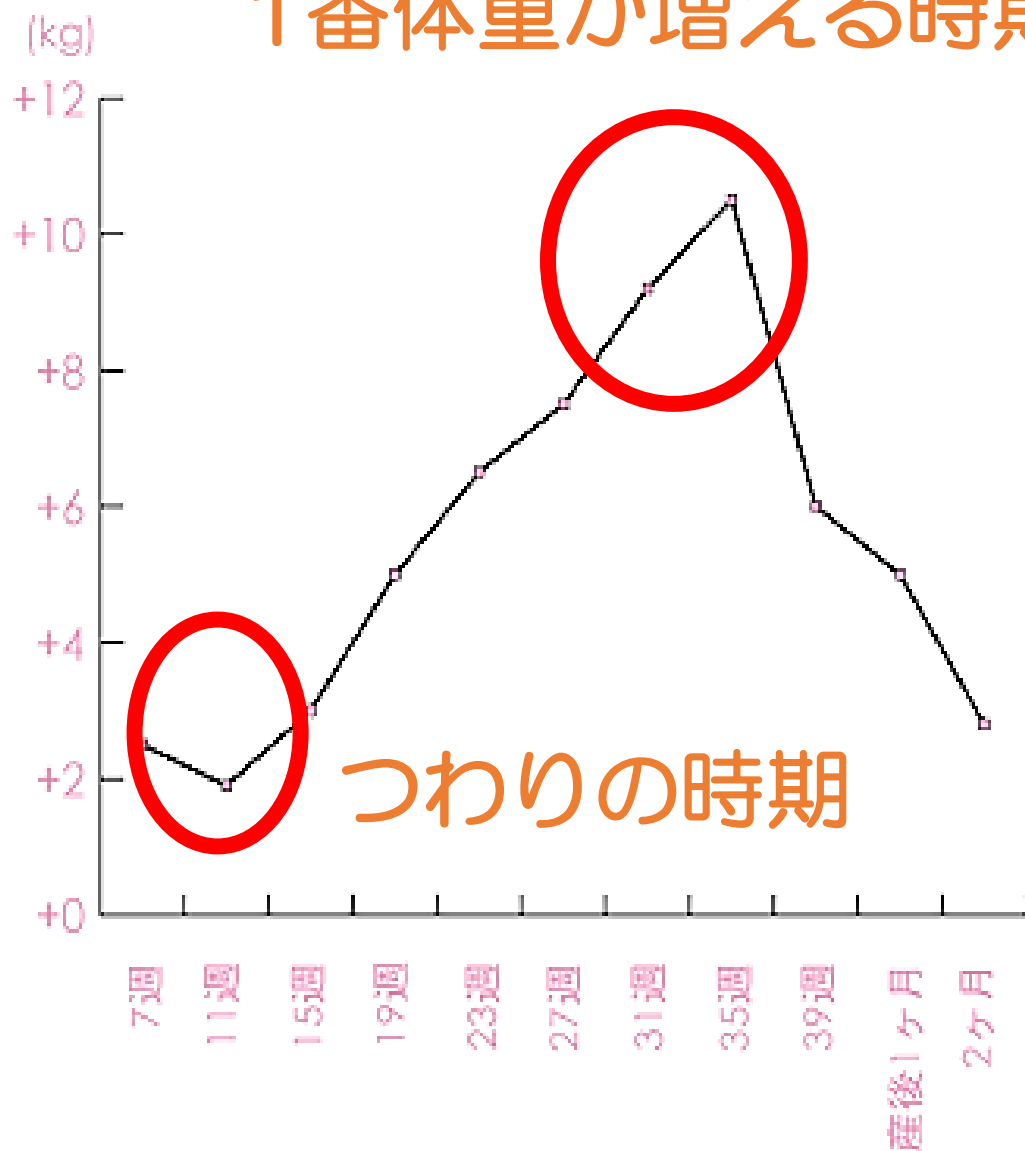
体重増加の内訳

赤ちゃんの重さ	: 約2.5kg
胎盤・羊水の重さ	: 約1.0kg
血液の重さ	: 約1.5kg
子宮や乳房の重さ	: 約2.5kg

+ 脂肪

約8kg分は、赤ちゃんとお母さんにとって必要な体重増加です

1番体重が増える時期



やせすぎのリスク

- 早産
- 低出生体重児
(小さく産まれると将来生活習慣病にかかりやすくなります)

太りすぎのリスク

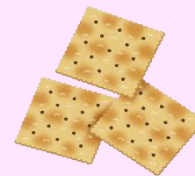
- 妊娠糖尿病
- 妊娠高血圧症候群
- 難産

適正な体重増加のために

- 1日3回の食事でしっかり栄養をとりましょう
- 一度に量が食べられない場合は間食で補いましょう

★間食におすすめの食品★

果物・ヨーグルト・おにぎり・サンドイッチ・焼芋・クラッカー



☆体重が増えすぎている方は、ジュースやお菓子の量に気を付けましょう

お母さんの食事が
赤ちゃんの食事にないます

毎日の食事を大切に
家族の健康を守りましょう

