



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



【妊産婦のための食生活指針】 【食事バランスガイド】 に沿ってお話します

妊産婦のための食事バランスガイド

妊娠中・産後には、胎児・乳児の成長のために、母体の健康のために、適切な栄養素を摂取することが大切です。

栄養素	推奨摂取量
エネルギー	2,000kcal
たんぱく質	75g
脂質	65g
炭水化物	300g
食物繊維	25g
ビタミンA	1,000μg
ビタミンB1	1.2mg
ビタミンB2	1.2mg
ビタミンB6	1.3mg
ビタミンC	100mg
ビタミンD	10μg
カルシウム	1,000mg
鉄	45mg
亜鉛	12mg
銅	0.9mg
マンガン	2mg
セレン	55μg
ヨウ素	150μg
ナトリウム	2,300mg
カリウム	2,600mg
マグネシウム	350mg

お母さんにとって、おっぱい食事の量と質は、胎児・乳児の成長のために、母体の健康のために、適切な栄養素を摂取することが大切です。

妊娠中・産後には、胎児・乳児の成長のために、母体の健康のために、適切な栄養素を摂取することが大切です。

妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針

～妊娠前から、健康なからだづくりを～

お母さんの健康と赤ちゃんの健康を守るために、妊娠前から適切な栄養素を摂取することが大切です。

妊娠中・産後には、胎児・乳児の成長のために、母体の健康のために、適切な栄養素を摂取することが大切です。

お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日のための10のポイント

① 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう

② 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

③ 無糖・低糖の飲み物をとりましょう

④ たばこやお酒の摂取を避けましょう

⑤ お母さんと赤ちゃんのからだをのびのびと育てよう

⑥ 運動をとりましょう

⑦ 睡眠をとりましょう

⑧ 水分をとりましょう

⑨ 塩分をとりましょう

⑩ 鉄分をとりましょう

バランスのよい食事とは

① 「主食」をしっかりと、エネルギーをしっかりと

② 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副食」でしっかりと

③ 「主食」を細かくわけて、たんぱく質をしっかりと

④ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、海藻などでたんぱく質をしっかりと

⑤ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、海藻などでたんぱく質をしっかりと

お母さんと赤ちゃんのからだをのびのびと育てよう

① お母さんと赤ちゃんのからだをのびのびと育てよう

② お母さんと赤ちゃんのからだをのびのびと育てよう

③ お母さんと赤ちゃんのからだをのびのびと育てよう

④ お母さんと赤ちゃんのからだをのびのびと育てよう

⑤ お母さんと赤ちゃんのからだをのびのびと育てよう

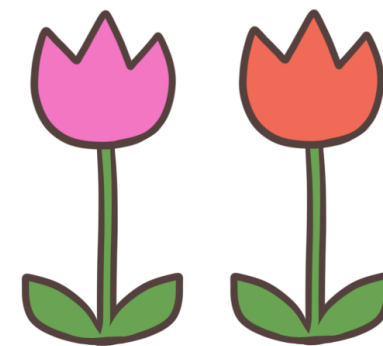
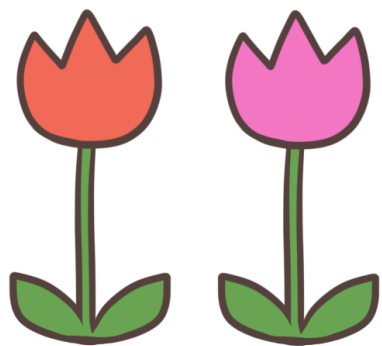
(厚生労働省HPより)

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 light cream color, densely populated with numerous heart shapes. These hearts are rendered in a soft, painterly style with visible brushstrokes and are colored in pastel shades of pink, light green, and pale blue. They are scattered across the entire frame, creating a cheerful and affectionate 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

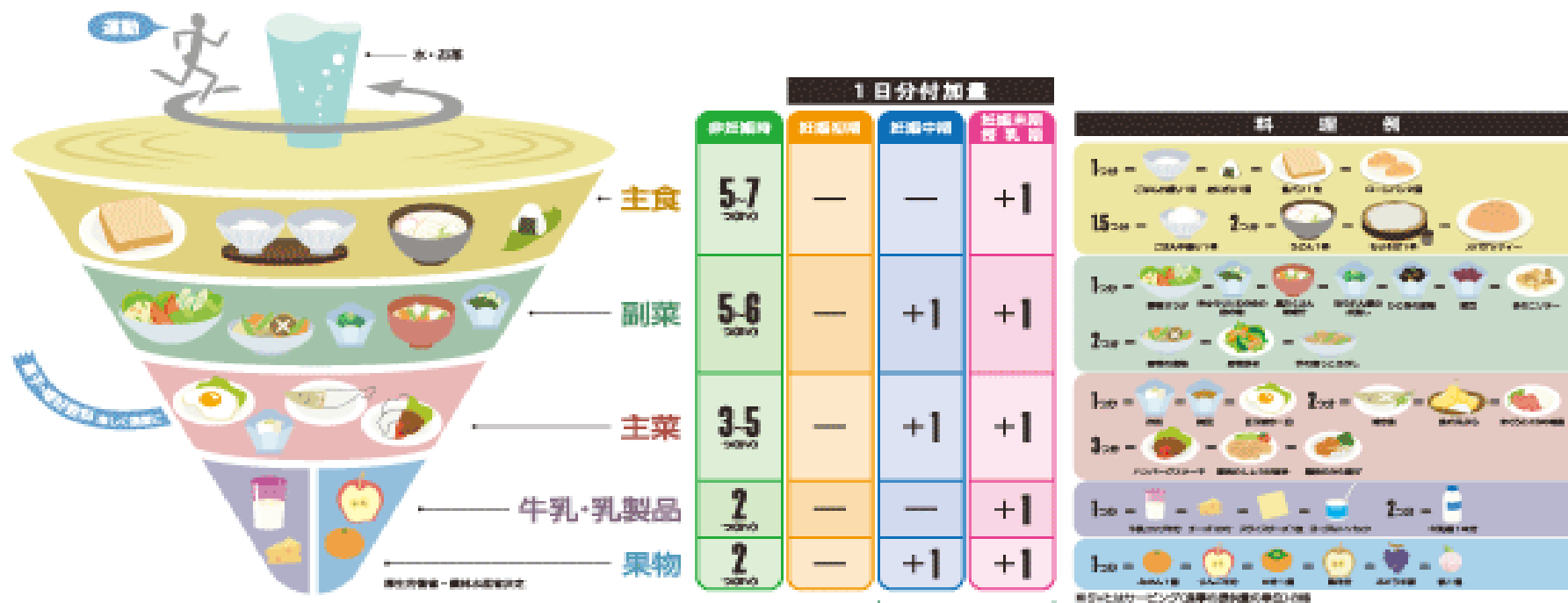
主菜（たんぱく質）
→赤ちゃんの体を作る主成分

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



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・・・

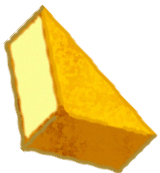
母体のカルシウムが赤ちゃんに送られ、
お母さんの骨や歯がもろくなってしまいます



- 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（乾燥） 15g : 75mg ひじき（乾燥） 5g : 50mg
2位	 厚揚げ 60g : 144mg	6位	 小松菜 1株35g : 60mg
3位	 ヨーグルト 75g : 90mg  チーズ 20g : 126mg	7位	 しらす 10g : 50mg
	 木綿豆腐 1/4丁75g : 70mg	8位	 納豆 1パック50g : 45mg

The background of the entire image is filled with a dense pattern of overlapping hearts in various colors including pink, light green, light blue, and light purple. The hearts have a soft, watercolor-like texture.

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

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) ：0.9mg	5位	 小松菜・ほうれん草 (35g)：0.3～1.0mg

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



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

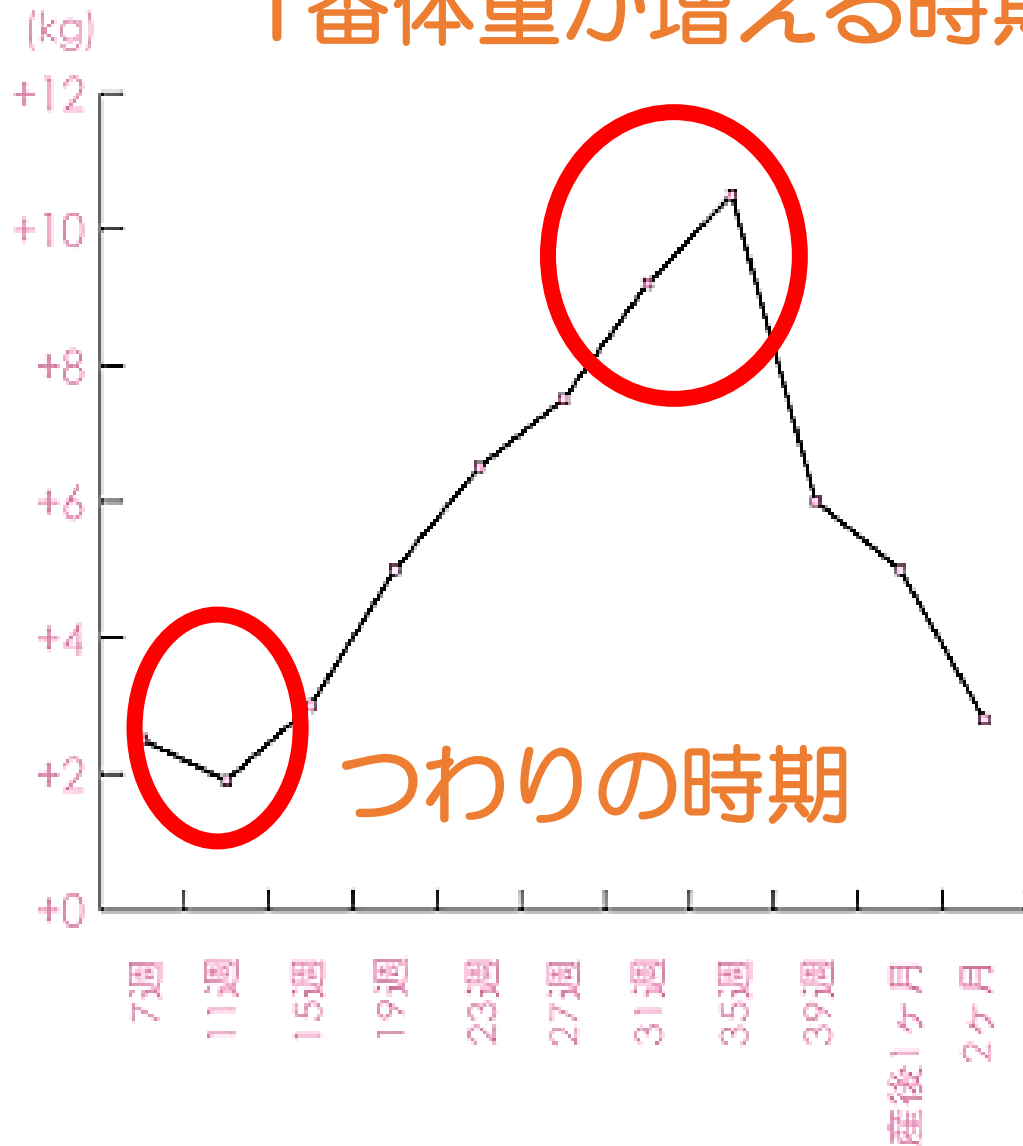
体重増加の内訳

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



つわりの時期

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

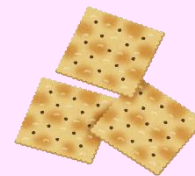
- 妊娠糖尿病
- 妊娠高血圧症候群
- 難産

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
赤ちゃんの食事にになります

毎日の食事を大切に
家族の健康を守りましょう

