

妊婦さんのお食事

1 母子ともに健康に

妊娠期間約40週の間に、胎児はたった1個の受精卵から約3,000gにまで発育します。その間、おなかの赤ちゃんは必要な栄養をお母さんの体から貰って育ちます。この時期の栄養状態が、赤ちゃんの将来の生活習慣病等の発症リスクに関係しているとも言われています。赤ちゃんがすくすく育つためには偏りのない食事が大切です。

また、お母さん自身に必要な栄養も赤ちゃんに分け与えるため、栄養不足や栄養バランスが悪いと、体調を崩しやすくなる可能性もあります。お母さんと赤ちゃんのためにも食生活には気を配るようにしましょう。

2 妊娠・授乳中の栄養

妊娠中の食事摂取基準～2020年版（例：20代女性／身体活動レベル：普通／1日当たり）

時 期	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				
					A (μ gRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	葉酸 (μ g)	C (mg)
非妊娠時	2,000	50	650	10.5	650	1.1	1.2	240	100
妊娠初期	2,050	50	650	9.0	650	1.3	1.5	480	110
妊娠中期	2,250	55		16.0	730				
妊娠後期	2,450	75		9.0	1,100				
授乳期	2,350	70					1.8	340	145

ボリュームよりも質のよいバランスのとれた食事をしましょう

主菜……1品

主な材料 肉・魚・卵・大豆製品など
主な栄養素 たんぱく質・脂質

1日3回の食事で、主菜になる食品ができるだけ重ならないように工夫をしましょう。

（1日の摂り方例）

朝食…目玉焼き、味噌汁（豆腐）
昼食…肉野菜炒め
夕食…焼き魚、煮豆

副菜……1～2品

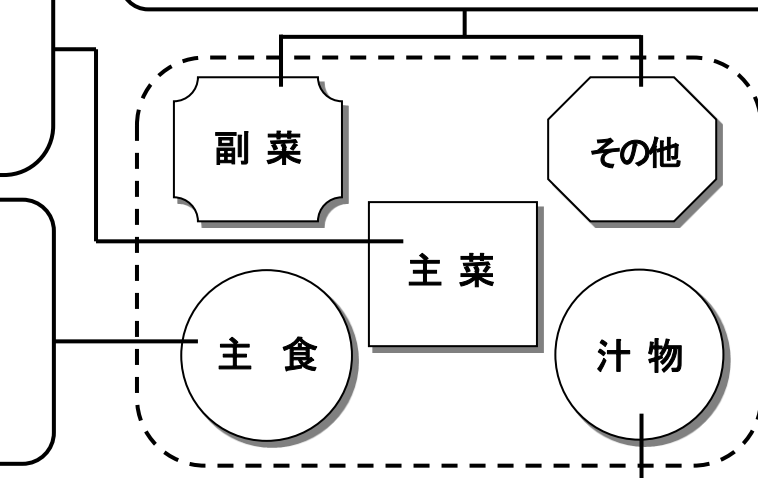
主な材料 野菜・海藻類・豆類・きのこ類など
主な栄養素 ビタミン・ミネラル・食物繊維

体の調子を整える働きがあります。不足しないよう、できれば2品用意しましょう。

主食……1品

主な材料 ごはん・パン・麺など
主な栄養素 エネルギー（糖質）

食事バランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。



汁物……1品

主な材料 野菜・海藻類・大豆製品など
主な栄養素 ビタミン・ミネラル・食物繊維

塩分の摂り過ぎを防ぐため1日2回までとして、水分補給は白湯やお茶で。

3 適切な体重増加のためには…

妊娠していない 普段の食事 1日の適量

日頃からバランスの良い食事を心がけ適量を摂りましょう。

主菜 しっかり食べる



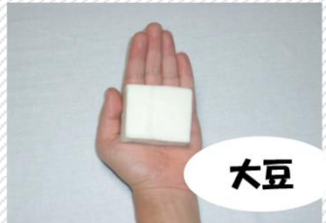
魚



肉



卵



大豆

主食 活動量によって変わる



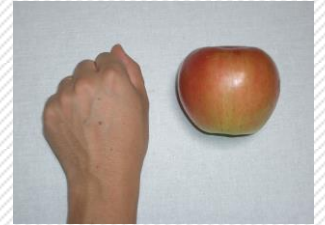
×3食

ごはん

毎食軽く 1杯~1杯半



果物 ほどほどに



にぎりこぶし1つ分

副菜 たっぷり食べる



野菜

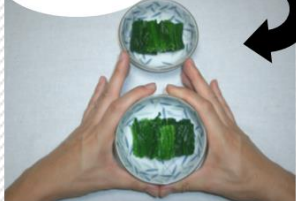
粗く切った生の野菜なら
両手にすくって3杯分
色の濃い野菜を1/3程度



海藻



きのこ



1食分として調理すると
小鉢2つ分

葉酸などのビタミンが不足しないように、意識して摂るようにしましょう。葉酸は特に妊娠初期に重要です。妊娠していない時から不足がないように、心がけましょう。

その他 不足のないように



いも

にぎりこぶし1つ分



牛乳

コップ1杯 200ml

お菓子 どれか1つ



洋菓子

片手のひらに軽くのる



和菓子

指でOKのかたち

妊娠期

1日にプラスする食品と量の目安



普段の食事にプラスしましょう。

妊娠期の食事は、妊娠していない時のバランス良い食事を基にして、時期によって食事量を増やしていきます。



+

妊娠中期

主食



+ お茶碗半分 / 日

主菜



+ タンパク質1種類 / 日

豆腐や納豆1パックなどたんぱく質を1種類足す。(肉や魚でもOK)

+

妊娠後期

主食

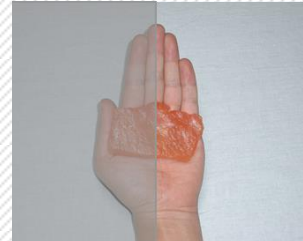


+ お茶碗軽く1杯

おにぎり1個を食べても、毎食ごはんを1.3倍量にして食べても、どちらでもOK!



主菜



+ タンパク質1.5種類 / 日

片手に乗るくらいたんぱく質1種類と、片手半分くらいの違う種類のたんぱく質を足す。
【例】お豆腐 + レバー(約30g) / 日

妊娠期を通して...

副菜



+ 野菜

妊娠期に必要な葉酸などのビタミンが不足しないように、意識して野菜を摂る。

不足しがちな食品



妊娠後期の場合、牛乳ならコップ半分程度足してもOK

4 食生活の注意

妊娠初期の食事（～14週未満）

① 質の良いたんぱく質をとりましょう。

胎児の体や内臓が盛んに形成される時です。その成分となるのがたんぱく質です。

② カルシウムを十分とりましょう。

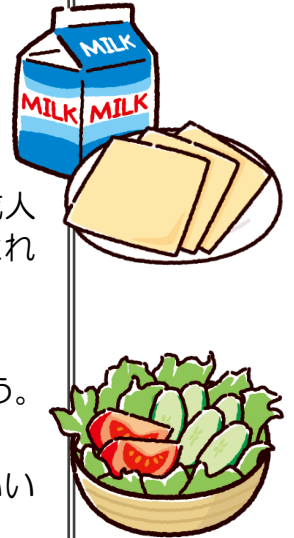
この時期に胎児の骨格の基礎ができます。また、カルシウムや鉄分は成人女性の多くが必要量に足りていません。全期間を通してしっかりと、とれるよう意識しましょう。

③ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、“副菜”でとりましょう。

緑黄色野菜を積極的に食べてこの時期に必要な葉酸などをとりましょう。

④ 献立の工夫でつわりをのりきりましょう

食べたいときに食べたいだけ食べればよい、というくらいの気持ちでいいです。好きなものばかりに偏らないように工夫しましょう。



妊娠中期の食事（14～28週未満）

① 体重をコントロールしましょう。

つわりが治まると、食欲も旺盛になります。体重が増加しすぎないように注意が必要です。体重増加が多すぎても、少なすぎても様々なリスクを招くため、適切な体重増加を心がけましょう。

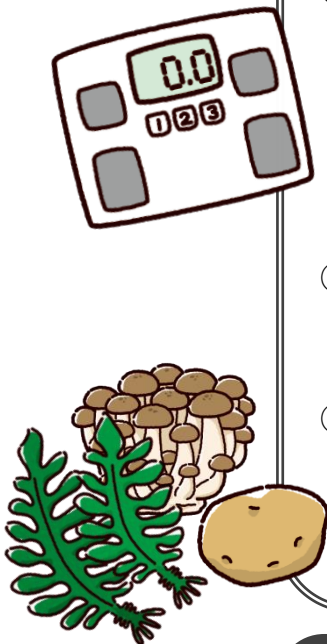
多すぎるとき	妊娠高血圧症候群、巨大児分娩、分娩時出血過多…
少なすぎるとき	低出生体重児分娩、切迫流産、切迫早産 など…

② 間食はとりすぎないようにしましょう。

甘いお菓子やスナックなどを間食にとる場合は、食べ過ぎないように注意しましょう。

③ 便秘予防のために野菜をたっぷりとりましょう。

食物繊維が豊富な野菜、いも、きのこ、海藻、果物などは便秘を予防する効果があります。特に緑黄色野菜にはβ-カロテンが多いのでたっぷりと、とるようにします。



妊娠後期の食事（28週以降）

① 食事の回数を増やして必要なエネルギーをとりましょう。

子宮が大きくなると胃が押し上げられて一度に食べられる量が少なくなりますが、必要な栄養量は妊娠初期より多くなります。手軽なお菓子に頼らず食事を何回かに分けてとると良いでしょう。

② 塩分を控えて、良質のたんぱく質をとりましょう。

この時期はむくみが出やすく、妊娠高血圧症候群の心配もあるので、塩分を控えめにして薄味でおいしく食べる工夫をしましょう。



葉酸をたっぷりとりましょう

赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発生を減らすには、妊娠前から妊娠初期の葉酸の摂取が重要であることが知られています。葉酸の必要量は一般女性で1日240 μ g、妊婦は480 μ gです。妊娠中に限らず、日ごろから葉酸などのビタミンが不足しないような、バランスの良い食事を意識しましょう。葉酸はほうれん草などの緑黄色野菜、果物、豆類などの身近な食品に多く含まれています。

▼葉酸を多く含む食品

食品名 (量)	葉酸(μ g)	食品名 (量)	葉酸(μ g)
からし菜 (1本)	155	アボガド (1/2個)	84
ほうれん草 (2株)	126	マンゴー (1/2個)	76
グリーンアスパラガス (3本)	114	いちご (中5粒)	68
春菊 (3株)	114	オレンジ (ネーブル中1個)	44
ブロッコリー (2房)	105	大豆 (乾燥・1/5カップ)	60
カリフラワー (3房)	56	調整豆乳 (1カップ)	62
		納豆 (中1パック)	60

ビタミンAの摂りすぎに注意しましょう

ビタミンAは体内で合成できず、胎児の発達にとって欠かせない大切なものですが、妊娠初期(3ヶ月頃)までは過剰に摂り過ぎないように注意しましょう。過度に摂取すると先天性奇形の発生頻度が高まると報告されており、1日の耐容上限量は2,700 μ gRAEと定められています。

ビタミンAのなかで過剰摂取が問題なのは動物性食品に多いレチノールです。野菜などに含まれる β -カロテンはビタミンAが不足した時に身体の中でビタミンAに変わるため問題はありません。通常の食事で過剰摂取になることはほとんどありませんが、レバーなどのビタミンAを多く含む食品や栄養機能食品やサプリメント等の継続した大量摂取を避けることが重要です。

アルコール飲料の摂取について

妊娠中にアルコールを摂取すると生まれてくる赤ちゃんに、発育の遅れ、中枢神経障害を伴う先天性異常がみられる場合があります(胎児性アルコール障害)。アルコールがどのように作用してこれらを引き起こすか十分に解明されていませんが、妊娠中であればいつでも起きる可能性があります。生まれてくる赤ちゃんのためにも妊娠中の飲酒はやめましょう。

リステリアによる食中毒について

妊娠中は一般の人よりもリステリア菌に感染しやすく、早産や流産の原因になり、赤ちゃんにも影響が出ることがあります。

リステリア菌は河川や動物の腸管など自然界に広く分布しており、食品を介して感染する食中毒菌です。塩分にも強く、冷蔵庫内でも増殖するため、冷蔵庫を過信せず、食品は期限内に使用し、食べる前に十分に加熱しましょう。

