



妊娠中の体重管理について

～きちんと食べて適正体重～



妊婦さんの体重が増えるのは、赤ちゃんのからだの分・赤ちゃんを守り、育てる胎盤や羊水の分・ママの子宮や乳房が大きくなる分・そして、出産に備えるママの体力を維持する分が増えるからで太るとは違います！

望ましい体重増加量は妊娠前の体格によって決まります。あなたの妊娠前のBMI（体格指数）を計算してみましょう。

☆妊娠前の体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）＝BMI（kg/m²）

【例 体重55kg、身長158cmの方なら55÷1.58÷1.58＝22.03】

適正なカロリー
（摂取エネルギー）
知ってます

●妊婦中の体重増加量の目安

妊娠前のBMI	区分	妊娠全期間を通しての体重増加量
18.5未満	低体重（やせ）	12～15kg
18.5～24.9	ふつう	10～13kg
25.0～30.0	肥満（1度）	7～10kg
30.0以上	肥満（2度）	個別対応（上限5kgまでが目安）

●推定エネルギー必要量（kcal/日）

		エネルギーの目安（kcal）
妊婦	初期	2000～2200
	中期	妊娠前、妊娠初期を基本＋250
	後期	妊娠前、妊娠初期を基本＋450
授乳婦	授乳期	妊娠前、妊娠初期を基本＋350



*知っておきたい、妊娠中の食事のポイント

塩分は1日6.5g未満に

妊娠高血圧症候群の予防のため、塩分の取り過ぎないようにしましょう。塩・しょうゆなどの調味料だけでなく、加工食品に含まれる塩分にも注意が必要です。

食中毒などに注意！

食中毒などの感染症予防のため、生ハムやスモークサーモン、ナチュラルチーズなどの半生の食品は注意し、肉や魚などは十分に加熱をしましょう。

魚は少し注意が必要！

一部の魚には水銀が含まれ、極端に食べ過ぎる事で赤ちゃんに影響を与える可能性があります。ですが、サケ・サンマ・アジ・ブリ・カツオ・ツナ缶などは安心して食べられます。

身近なハテナ？

●食事作りが困難の場合、どのようにして選べばよいですか？

料理が得意ではなかったり、妊娠がすすむにつれ、毎食の調理が負担になることも少なくありません。準備が難しいときは、調理済み食品の活用も良いでしょう。その際、バランスのよい食事を選ぶには定食タイプの食事を基本とし、

主食（ご飯、パン、麺）＋主菜（魚、肉、大豆・大豆製品、卵）＋副菜（野菜、きのこ類、海藻）

が揃うように料理を選択するとよいでしょう。

●間食（おやつ）にはどのような食品が適していますか？

目安量としては1日あたり200Kcal程度がおすすめです。果物はビタミン・ミネラルが豊富に含まれ、季節ごとに楽しめます。野菜を使ったおやつもおおすすめです。また、低カロリーのこんにゃくゼリーは満腹感がありますね。1日あたりの摂取エネルギー（kcal）に気をつけながら、食事を含め間食も楽しみましょう♪

●便秘対策はありますか？

食物繊維を含む野菜は積極的にとりましょう。さつまいも・じゃがいも・こんにゃく・ごぼう・きのこ類・海藻類には、食物繊維が多く含まれます。

●コーヒーは、どれ位飲んでいいですか？

明確な基準はないのですが過剰摂取は控えましょう。概ね1日コーヒーカップ2杯位です。

