ママと赤ちゃんの食事

妊娠中の方に、妊娠期、授乳期の食生活について説明しています。

ママの食事は赤ちゃんの大切な栄養です。

妊娠おめでとうございます。妊娠期と授乳期の食事は、ママの健康と赤ちゃんの発育にとって、とても大切なもの。「1日3食きちんと食べる」「主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事をとる」ということは、生涯にわたり大切にしたい食生活の基本です。ご家族みんなが健康に過ごせるよう、この機会に望ましい食生活の基本を身につけましょう。

１、２ページです。

このページでは、厚生労働省の資料の妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針のお母さんと赤ちゃんの健やかな毎日のための１０のポイントを紹介しています。

３ページです。

妊娠中の体重コントロールについて説明しています。

妊娠前の体格に合わせて適切に体重を増やすことが大切です。妊娠前の体格（ビーエムアイ）によって体重増加の目安が異なります。ビーエムアイを計算して、自分の体格を確認してみましょう。

ビーエムアイ（ボディマスインデックス）とは、身長と体重から算出される肥満や低体重（やせ）の測定に用いられる指標です。ビーエムアイは、体重（キログラム）割る身長（メートル）割る身長（メートル）の計算式で求めます。次に、体格別の妊娠中の体重増加指導の目安についてご案内します。妊娠前の体格が低体重（やせ）、ビーエムアイ１８.５未満の方の体重増加量指導の目安は、１２～１５キログラムです。妊娠前の体格がふつう、ビーエムアイ１８.５以上２５.０未満の方の体重増加量指導の目安は、１０～１３キログラムです。妊娠前の体格が肥満（１度）、ビーエムアイ２５.０以上３０.０未満の方の体重増加量指導の目安は、７～１０キログラムです。妊娠前の体格が肥満（２度）、ビーエムアイ３０.０以上の方の体重増加量指導の目安は、個別対応（上限５キログラムまでが目安）となります。

赤ちゃんの将来の健康のために、体重増加が必要な理由を説明します。

若い女性のやせが増えています。妊娠中の体重増加を制限する傾向がみられるなど、全国で約１０パーセント（品川区も同様）の赤ちゃんが低体重（２５００グラム未満）で生まれています。低体重で生まれると健康に問題が起こりやすくなり、成人してからも糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症しやすくなります。赤ちゃんの将来の健康のためにも適切に体重を増やしましょう。

妊娠中の体重増加は多すぎても少なすぎてもリスクがあります。体重増加が多すぎると、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、難産、巨大児分娩、腰痛、便秘などのリスクがあります。体重増加が少なすぎると、妊婦の貧血、切迫流産、低出生体重児などのリスクがあります。

４ページです。

妊娠中の望ましい体重増加量とその内訳を説明しています。

妊娠中の望ましい体重増加量は妊娠前の体格によって異なります。妊娠前の体格がふつうな場合で説明します。体重増加量の目安は、１０～１３キログラムです。お母さんの増加分（目安）は、乳房と子宮が約１～１.５キログラム、血液と水分が約２～３キログラム、出産と授乳に備えた貯蔵の脂肪が約２.５～３キログラムです。妊娠前のビーエムアイによって、必要な脂肪の量が異なります。また、赤ちゃんと胎盤や羊水など（目安）は、赤ちゃんが約３キログラム、胎盤と羊水が約１.５キログラムです。

５ページです。

このページでは、厚生労働省の資料の妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針の妊産婦のための食事バランスガイドを紹介しています。

６ページです。

１日の食事例を説明しています。

非妊娠時と妊娠初期のエネルギー目安量は２０００～２２００キロカロリーで、食事例は次のとおりです。朝食として、食パン（６枚切り）１枚、目玉焼き１個、野菜サラダ１皿、牛乳１００ミリリットル、みかん１個、昼食として、ごはん２００グラム、マーボー豆腐１皿、ほうれん草のお浸し小鉢１つ、野菜スープ１椀、夕食として、ごはん２００グラム、焼き魚１尾、野菜炒め１皿、具だくさん味噌汁１椀。

妊娠中期に付加したいエネルギー量は、プラス２５０キロカロリーです。例えば、納豆１パック、きゅうりとわかめの酢の物小鉢１つ、りんご２分の１個を追加します。

妊娠後期に付加したいエネルギー量は、さらにプラス４５０キロカロリー、授乳期に付加したいエネルギー量は、プラス３５０キロカロリーです。例えば、おにぎり１個、豆腐１００グラム、青菜のごま和え小鉢１つ、牛乳１００ミリリットル、りんご２分の１個を追加します。

主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事で、ママと赤ちゃんが健やかに過ごせますように。

７ページです。

不足しやすい栄養素として、葉酸について説明しています。

日頃から葉酸を含む食品を意識してとりましょう。

葉酸は、新しい赤血球を作ったり、脳や脊髄など中枢神経の発育に必要な栄養素で、胎児の異常（神経管閉鎖障害）発症のリスクを減らすことができると考えられています。妊娠前後にたくさん必要になりますが、妊娠中だけでなく生涯を通じて必要な栄養素です。食品でとりたい量は、非妊娠時・妊娠初期で１日２４０マイクログラム、妊娠中期以降は４８０マイクログラムです。妊娠を考えている方や妊娠初期は、食品に加え、葉酸強化食品やサプリメントなどを利用して４００マイクログラムプラスすることが推奨されています。

注意することとして、葉酸強化食品やサプリメントを利用する場合は、３０～６４歳の方は１日１０００マイクログラム、その他の年齢区分の方では１日９００マイクログラムを超えないようにしましょう。

葉酸を多く含む食品とその目安量に含まれる葉酸の量を紹介します。

鶏レバー５０グラムには６５０マイクログラム、牛レバー５０グラムには５００マイクログラム、豚レバー５０グラムには４０５マイクログラム、とうもろこし１本、２２０グラムには１０５マイクログラム、アスパラガス３本、６０グラムには１１４マイクログラム、ブロッコリー３房、７０グラムには１５４マイクログラム、枝豆１０さや、３０グラムには３９マイクログラム、糸ひき納豆１パック、４０グラムには４８マイクログラム、アボカド２分の１個、７０グラムには５８マイクログラム、いちご中くらい５個、７５グラムには６８マイクログラム、緑色のキウイ１個、１００グラムには３７マイクログラム、ほうれん草３分の１束、７０グラムには１４７マイクログラム、春菊４分の１束、５０グラムには９５マイクログラム、モロヘイヤ２分の１束、５０グラムには１２５マイクログラム、キャベツ３分の２枚、７０グラムには５５マイクログラム、焼きのり１枚、３グラムには５７マイクログラム。

８ページです。

不足しやすい栄養素として、鉄について説明しています。

妊娠していないときに比べて約２倍の鉄が必要です。

鉄は、赤血球を作る働きがあり、血液量が増加する妊娠期のほか、分娩・授乳期にも必要になります。妊娠中は吸収率がアップするので、積極的に鉄を多く含む食品をとりましょう。妊娠初期では、９.０ミリグラム、中期と後期では１６.０ミリグラムとることが推奨されています。肉や魚に含まれる鉄（ヘム鉄）は、そのままでも吸収率が高いのですが、大豆製品や野菜などに含まれる鉄（非ヘム鉄）は吸収率が低いためビタミンCやたんぱく質食品と組み合わせてとることで吸収率を高めることができます。

注意することは、コーヒー、紅茶、緑茶に含まれるタンニンは、鉄の吸収を阻害します。食事と一緒にとるのは控えましょう。

鉄を多く含む食品とその目安量に含まれる鉄の量を紹介します。

豚レバー５０グラムには６.５ミリグラム、鶏レバー５０グラムには４.５ミリグラム、牛レバー５０グラムには２.０ミリグラム、牛もも肉（赤身）５０グラムには１.４ミリグラム、鶏もも肉（皮なし）５０グラムには１.１ミリグラム、豚もも肉（赤身）５０グラムには０.５ミリグラム、あさり３０グラムには１.１ミリグラム、いわし中くらい１尾、６０グラムには１.３ミリグラム、かつお６０グラムには１.１ミリグラム、しじみ１５グラムには１.２ミリグラム、枝豆１０さや、３０グラムには０.４ミリグラム、木綿豆腐３分の１丁、１００グラムには１.５ミリグラム、がんもどき１個、１００グラムには３.６ミリグラム、糸ひき納豆１パック、４０グラムには１.３ミリグラム、きな粉大さじ１、７グラムには０.６ミリグラム、鶏卵Ｍサイズ１個、５０グラムには０.８ミリグラム、ほうれん草３分の１束、７０グラムには１.４ミリグラム、小松菜３分の１束、７０グラムには２.０ミリグラム、春菊４分の１束、５０グラムには０.９ミリグラム、大根の葉３０グラムには０.９ミリグラム、にら２分の１杷、５０グラムには０.４ミリグラム、いりごま大さじ１、６グラムには０.６ミリグラム。

９ページです。

不足しやすい栄養素として、カルシウムについて説明しています。

妊娠中は多くのカルシウムが必要です。

カルシウムは、心臓機能や筋肉の収縮、血液凝固などの働きに関わる大事なミネラルです。妊娠期は、胎児の骨や歯を作るためにより多くのカルシウムが必要になります。妊娠中は吸収率がアップするので、積極的にカルシウムを多く含む食品をとりましょう。妊娠中は、１日に６５０ミリグラムとることが推奨されています。（非妊娠時も同様）カルシウムの吸収がよい食品は、乳製品です。たんぱく質やビタミンＤを含む食品（鮭、さんま、いわしなど）を同時にとると効果的です。マグネシウム（ナッツやほうれん草など）を多く含む食品も吸収率を高めます。

インスタントラーメンやスナック菓子、清涼飲料水に含まれるリンは、カルシウムの吸収を阻害するので、注意が必要です。

カルシウムを多く含む食品とその目安量に含まれるカルシウムの量を紹介します。

牛乳１カップ、２１０グラムには２３１ミリグラム、ヨーグルト１個、１００グラムには１２０ミリグラム、スライスチーズ１枚、１８グラムには１１３ミリグラム、スキムミルク大さじ３、１８グラムには１９８ミリグラム、しらす干し大さじ１、６グラムには３１ミリグラム、さくらえび大さじ１、５グラムには１００ミリグラム、わかさぎ３尾、７５グラムには３３８ミリグラム、さば水煮缶１缶、２２０グラムには５７２ミリグラム、いわし水煮缶１缶、１５０グラムには４８０ミリグラム、さんま味付缶１缶、１４０グラムには３９２ミリグラム、乾燥ひじき大さじ１、５グラムには５０ミリグラム、茹で大豆３分の１カップ、５０グラムには４０ミリグラム、木綿豆腐３分の１丁、１００グラムには９３ミリグラム、油揚げ１枚、３０グラムには９３ミリグラム、高野豆腐１枚、２０グラムには１２６ミリグラム、糸ひき納豆１パック、４０グラムには３６ミリグラム、きな粉大さじ１、７グラムには１３ミリグラム、豆乳１カップ、２１０グラムには６５ミリグラム、小松菜３分の１束、７０グラムには１１９ミリグラム、大根の葉３０グラムには７８ミリグラム、かぶの葉３０グラムには７５ミリグラム、いりごま大さじ１、６グラムには７２ミリグラム。

１０ページです。

妊娠中に注意することとして、妊娠高血圧症候群について説明しています。

妊娠中は、塩分を控え、体重増加を適正にしましょう。

妊娠２０週以降に高血圧や、時に蛋白尿を伴うもので、妊娠高血圧症候群になるとママと赤ちゃんの健康に大きく影響することがあります。食塩は、１日６.５グラム未満になるよう、薄味を心がけましょう。食べ過ぎに気をつけ、体重の増え方をチェック。動物性脂肪（脂の多い肉・バター等）やお菓子の食べ過ぎ等に注意しましょう。

減塩のポイントです。

料理の工夫については、次のとおりです。

だしやうま味をきかせましょう。香りや酸味をきかせましょう。調味料は一度計り、量の目安を知りましょう。

食べる時の工夫については、次のとおりです。

汁物は具を多くして、汁を半分にしましょう。麺類は汁を残しましょう。しょうゆやソースは料理にかけず小皿に入れ、料理につけて食べましょう。

食塩を多く含む食品とその目安量に含まれる食塩の量を紹介します。

カップラーメン１個には４.９グラム、即席ラーメン１袋には５.６グラム、カップ焼きそば１個には５.９グラム、レトルトカレー１食には２.７グラム、レトルトミートソース１食には２.７グラム、焼肉定食１食には４.８グラム、ハンバーグ定食１食には３.７グラム、ピザ１食には１.５グラム、サンドイッチ１食には１.８グラム、ハンバーガー１食には１.９グラム、ポテトフライ１食には１.１グラム、冷凍ピラフ１食には２.２グラム、インスタントみそ汁１食には２.０グラム、ロースハム２枚、３０グラムには０.７グラム、ベーコン２枚には０.６グラム、ウインナー２本、３０グラムには０.６グラム、めんたいこ１本、２５グラムには１.４グラム、さつま揚げ大１枚、７５グラムには１.４グラム、梅干し１個、１０グラムには１.８グラム、固形コンソメ１個、４グラムには１.７グラム、カレールー１かけ、２０グラムには２.１グラム、めんつゆ大さじ１、２１グラムには１.７グラム。

１１ページです。

妊娠中に注意することとして、水銀について説明しています。

しっかり食べたい魚、でもちょっと注意が必要です。

魚は良質なたんぱく質源であり、ドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸を含むなど、バランスのよい食生活には欠かせないものです。魚の体内には、食物連鎖により自然界に存在する水銀がとり込まれているため、水銀濃度の高い魚に偏ると、お腹の赤ちゃんに影響を与える可能性があります。上手に選んで食べましょう。さけ、あじ、さば、さんま、いわし、かつお、たい、ぶり、ツナ缶などは安心して食べられます。

とりすぎに注意したい魚は、次のとおりです。

金目鯛、めかじき、くろまぐろ、めばちまぐろ、えっちゅうばいがい、つちくじら、まっこうくじらは、１回約８０グラムとして、妊婦は週１回までにしましょう。きだい、まかじき、くろむつ、ゆめかさご、みなみまぐろは、１回約８０グラムとして、妊婦は週２回までにしましょう。

１２ページです。

妊娠中に注意することとして、サプリメントについて説明しています。

食事からとりきれない場合や欠乏症が疑われる時などに。利用する際は、次のことを心がけましょう。

サプリメントは、手軽に栄養を補うことができますが、成分が濃縮されているため、必要以上にとりすぎてしまうことがあります。妊娠中の栄養は、できるだけ普通の食事からとることを心がけ、どうしてもとりきれない場合に使用するなど、あくまでも食生活の補助的なものとして利用しましょう。欠乏症が疑われる場合は、必ず医師や管理栄養士に相談しましょう。食生活はまず普通の食事、次の手段として加工食品、どうしてもとりきれない場合にサプリメントの利用とし、普段の食事の充実が大切です。

注意することは、次のとおりです。

医薬品と違い、品質が一定しない場合があります。1つの栄養成分だけでなく、様々な成分が添加されている場合があり、相互作用の可能性があります。成分が濃縮されているため、過剰摂取につながることがあります。１日の摂取目安量を超えないようにしましょう。

サプリメントでとる時に注意が必要な栄養素は、ビタミンＡです。

妊娠初期にビタミンＡをとりすぎると、胎児に奇形を起こす可能性が高くなると報告されています。通常のバランスのよい食事でとりすぎることはありません。

１３ページです。

妊娠中に注意することとして、リステリア菌について説明しています。

妊娠中に注意が必要な食中毒菌です。

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。妊娠中はリステリア菌による食中毒が起こりやすくなり、感染すると赤ちゃんに影響が出ることがあります。野菜はしっかり洗って調理しましょう。土や砂、動物に触れたときは十分に手を洗いましょう。冷蔵庫を過信せず、期限内に使い切るように心がけましょう。

妊娠中に避けたほうがよい食べ物（リステリア食中毒の主な原因食品例）は、次のとおりです。

ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）、生ハム、肉や魚のパテ、スモークサーモン、食べる前は十分加熱しましょう。

１４ページです。

妊娠中に注意することとして、つわりの時のこと、カフェインについて、食物アレルギーについて説明しています。

つわりの時についてです。

嗜好の変化や食欲不振、嘔吐、胃腸障害などつわりの症状があるときは、ゆったりとした気持ちでからだを休め、無理をせず、食べられるものを食べて食欲が出てくるのを待ちます。あまり空腹にならない程度に小分けにし、１日の中で数回に分けて食べましょう。においが気になるときは、冷やすと食べやすくなります。水分はこまめに補給しましょう。

カフェインについてです。

カフェインをとりすぎると、赤ちゃんの発育に影響する可能性があります。コーヒー、お茶、チョコレートなど、カフェインが多く含まれるもののとりすぎに注意しましょう。カフェインレス・デカフェでも、カフェインが含まれている場合がありますので、注意しましょう。

食物アレルギーについてです。

赤ちゃんの食物アレルギー予防のため、妊娠中にママが特定の食品を極端に避ける必要はありません。バランスのよい食事を心がけることが大切です。

最後に補足説明です。

各ページの栄養成分の値については日本食品標準成分表2020年版（八訂）を参照しています。各ページのエネルギー・栄養素の指標については、日本人の食事摂取基準2020年版を参照しています。

裏表紙です。

お問い合わせ先は、次のとおりです。

品川保健センター電話番号０３－３４７４－２９０２、大井保健センター電話番号０３－３７７２－２６６６、荏原保健センター電話番号０３－５４８７－１３１６

この内容は、令和６年３月に改訂したものです。

音声コードは、ご使用の端末の機種やオペレーティングシステムのバージョンにより、正しく読み上げられない場合があります。