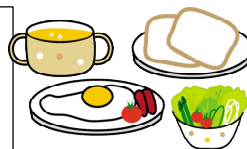


妊娠  
おめでとう  
ございます！

# 妊娠期の栄養



妊娠に適応するため、自律神経やホルモンの分泌など、からだにはいろいろな変化が起こります。妊娠中は食生活にも気を配りながら、おなかの赤ちゃんと素敵なマタニティライフを過ごせるといいですね。

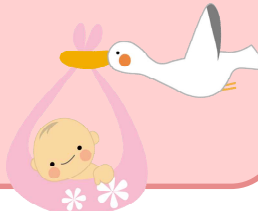
## 【妊娠中の食事の変化（目安）】

### 【妊娠初期】

つわりが始まってつらいときは、口当たりのよいさっぱりしたものや、食べたいものを利用しましょう。おなかの赤ちゃんはまだとても小さいので、栄養素の偏りはあまり心配しなくても大丈夫。ただし、水分摂取も困難な場合や全く食べられない等の場合は、受診しましょう。

### 【妊娠中期】

つわりが終わったらだんだん食欲が出てきて、今度は食べ過ぎに注意、なんて人も多くなります。体重管理が大切です。この時期は、食事のバランスも少し考えられるとよい時期です。



### 【妊娠後期】

おなかの中の赤ちゃんの発育や、ママの体力維持、出産に向けて必要な栄養量が多くなります。引き続きバランスのよい食事が大切になります。しかし、この時期になると、胃が子宮に圧迫され、一度にまとまった量が食べられなくなることも多いため、食事の回数を増やして調整する等、工夫をしましょう。

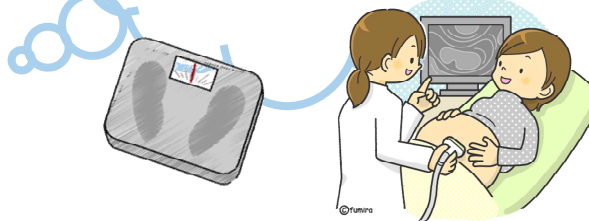
## 大切なことは、体重管理です。

まずは自分の BMI を知るところから。

【妊娠前の BMI が基準になります】

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

BMI とは、Body Mass Index の略で、肥満度をあらわす国際的な指標です。



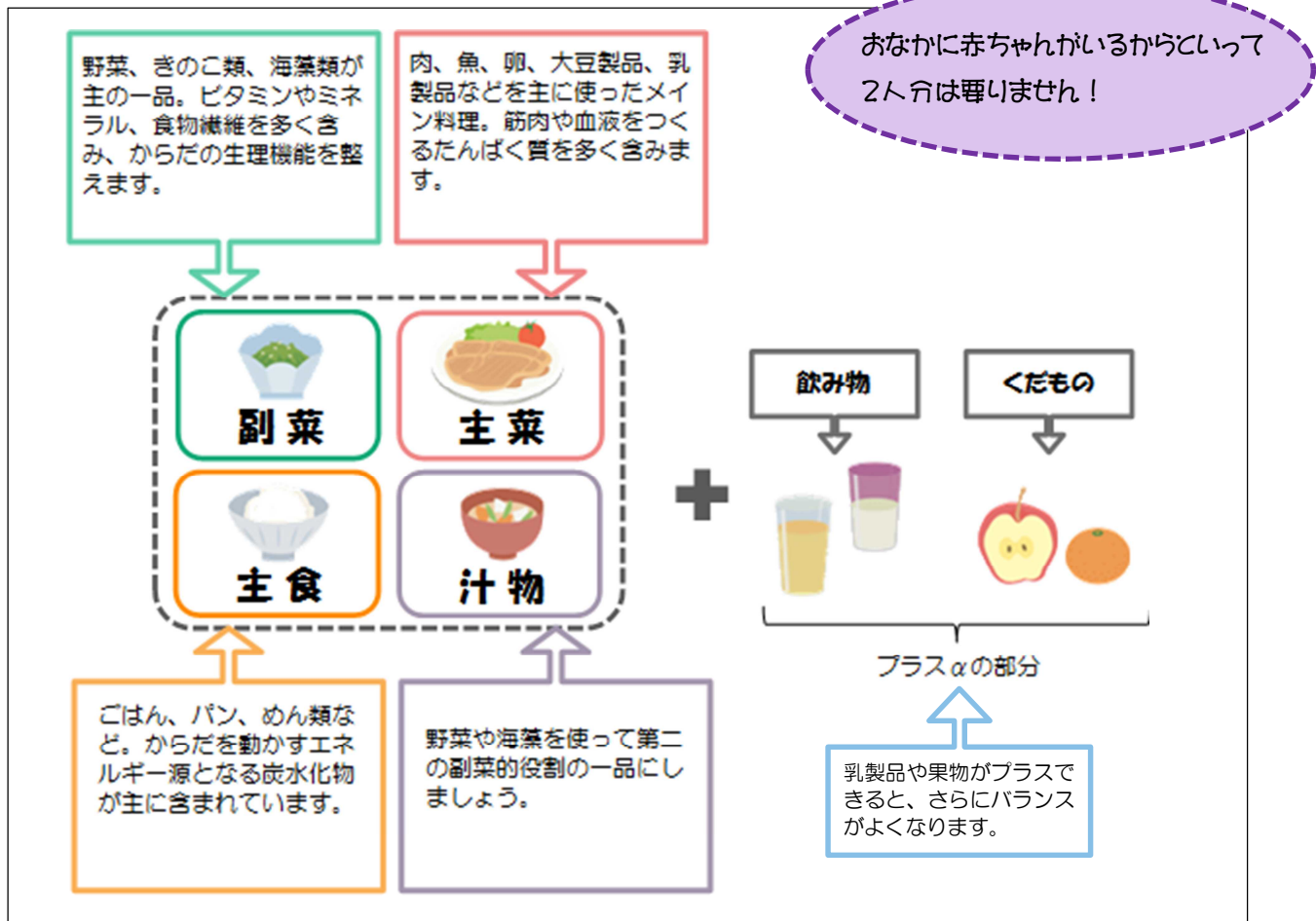
## 【妊娠中の体重増加指導の目安】

妊娠前の体格	体重増加指導の目安
低体重（やせ）：BMI 18.5 未満	12～15 kg
ふつう：BMI 18.5 以上 25.0 未満	10～13 kg
肥満（1度）：BMI 25.0 以上 30.0 未満	7～10 kg
肥満（2度以上）：BMI 30.0 以上	個別対応（上限 5 kg）

※ 体重は食事量の過不足を判断する目安にもなります。上手にコントロールしていきましょう。

※ 妊婦健診を受けて自分とおなかの赤ちゃんの状態を把握しておくことが大切です。

でも、バランスってどうやって整えればいいの？



おなかに赤ちゃんがいるからといって2人分は奪いませぬ！

**● 主食、副菜、主菜 (+汁物) を揃える ●**

いろいろな食品からからだに必要な炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を過不足なく摂ることで、食事のバランスが整います。バランスの良い食事の第一歩には毎食、主食・副菜・主菜を摂りましょう。その他に、果物や牛乳・乳製品をバランスを考えて補うことを心がけましょう。



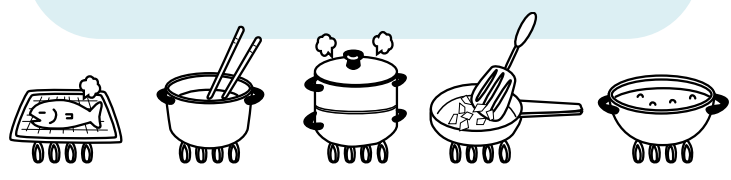
**● 毎日毎食同じ献立が続かないようにする ●**

毎日同じ内容の食事だと使用する食材が限られ、偏りが出てきてしまいます。なるべくいろいろな食材を取り入れるよう心がけましょう。

**● 調理法、食材が重ならないようにする ●**

主食、副菜、主菜は調理法や食材が重ならないようにすると、よりバランスの良い献立になります。煮る、焼く、蒸す、炒める、揚げるなどの調理法と、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味といった、いろいろな味をすることでバラエティに富んだ食事内容となり、バランスのよい食事になります。

妊娠中の食習慣が次世代の食育につながっていきます。妊娠中、いろいろな変化で不安になったりと、さらに食事もお気をつけるとなると、とても大変に感じられるかもしれませんが、今の食事が産まれてくる赤ちゃんの健康にもつながっています。産まれてくる赤ちゃんのため、自分のため、家族のため…健康的な食事を心がけていきましょう。



食事や間食を摂ると、血糖が上がります。

血糖値が上がる→満腹中枢が刺激される→おなかいっぱい！

血糖値が下がる→空腹中枢が刺激される→食べたい！

## ① 知ってる？食事と血糖の関係

血糖値の変化を右下に示しています。

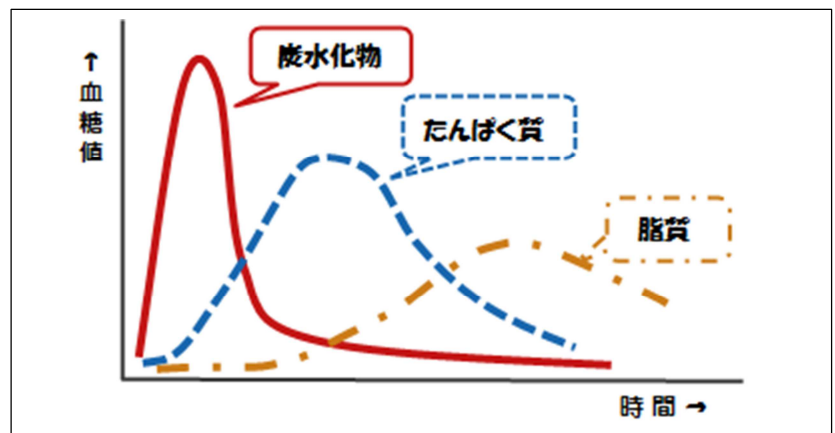
- **炭水化物**：食後から急上昇し、1時間程度で急激に下降しています。
- **たんぱく質**：食後3時間程度で高くなります。
- **脂質**：炭水化物やたんぱく質に比べ、ゆっくり上昇しています。
- また、食べ物を食べたとき、胃の中に食物が滞留している時間も炭水化物→たんぱく質→脂質の順に長くなります。

炭水化物メインの食事は血糖値が急激に上昇し、急激に下降するので、お腹が空く感覚が生じやすく、間食しやすくなるので注意しましょう。炭水化物に偏らず、いろいろな食材を組み合わせながら食べましょう。また、野菜など食物繊維の多い食品から食べると血糖の上昇が緩やかになります。

胃内滞留時間の差から、たんぱく質や脂質は腹持ちがよいですが、脂質はカロリーも高く、夜遅く食べると脂肪として溜め込みやすくなりますのでご注意ください。

また、血糖が上がって満腹だと刺激が伝わるまでに15~20分程度かかります。早食い傾向の人は、たくさん食べても満腹中枢が刺激される前に食べ終わってしまい、余計に食べてしまうことも考えられます。

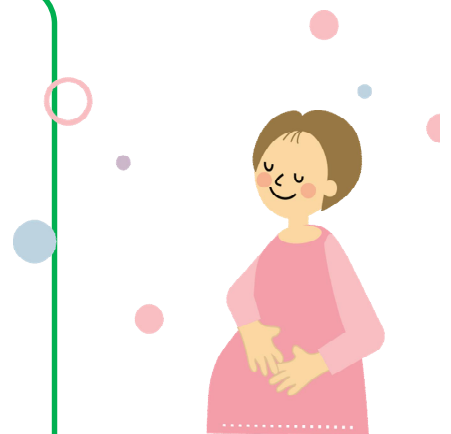
ゆっくり、よく噛んで、味わいながら食べましょう。



## ② 子どもの味覚形成は胎児期から始まっているってホント!?

食べ物の味を感じる味蕾（みらい）は、妊娠100日頃にはすでに形成され、胎児は羊水中に溶けた栄養素を味わっていると推測されています。妊娠期の母体の食事の変化が羊水にも反映され、胎児は味の変化を感じていると考えられます。

ママの食べたものが赤ちゃんにも味の変化として伝わるなんて神秘的ですね。栄養バランスを心がけてママもがんばっていきましょう。



☆ 「気になる栄養成分 / 栄養素 / 食品」について（ちょっと細かい話です。気になる方のみご一読ください）

### ●ビタミンA

ビタミンAはヒトの視覚・聴覚・生殖等の機能維持や、皮膚・粘膜の保持等に関与している栄養素です。不足により健康障害が出ることもあります。摂りすぎもよくありません。過剰摂取するとおなかの赤ちゃんに催奇形性の影響が及ぶ場合もあります。

ビタミンAにはうなぎやレバーなどに含まれるレチノールと緑黄色野菜に含まれるβカロテンがありますが、βカロテンは体内で必要な分だけビタミンAになるので、たくさん食べても心配ありません。レチノールを多く含む食品やサプリメントを使用している場合は注意が必要です。

特に妊娠3か月以内、または妊娠を計画している方は摂りすぎに注意しましょう。

### ●葉酸

ビタミンB群の一種で、赤ちゃんのからだがつくられる初期に形成される脳や脊髄のもと（神経管）の形成に関する栄養素です。また、細胞分裂を助けて新陳代謝を促したり、ママの貧血予防などの役目を担います。ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜や、納豆などに多く含まれます。

吸収率の高いサプリメントを利用することも多い栄養素ですが、用法・用量を守って利用しましょう。

### ●間食について

間食はしてはいけないものではありません。ただし、体重の増えなどを確認しながら食べる量や頻度を考えていくとよいでしょう。体重の増えが気になる人は野菜スティックや果物、チーズなど、食事で不足しがちなものを取り入れてみるのもひとつです。カロリーの低い寒天ゼリーなどもおすすめです。

市販品は表示を確認してみるといいでしょう。1日におやつから摂るエネルギー量の目安は100～200kcal程度です。

制限しすぎてストレスが溜まり「ドカ食い」してしまうことがないように、たまには間食を「気分転換のお楽しみ」として利用し、息抜きしてもいいのではないのでしょうか。

### ●塩分

塩分の摂りすぎは、むくみや妊娠高血圧症候群のリスクを高めます。

【減塩のポイント】●塩、しょうゆ、みそなどの調味料は少なめに使用する●魚・肉などの加工品、漬物、佃煮なども量を控える●だしを効かして味付けしたり、酢やかんぎつ類、香辛料、香味野菜、のり、ごまなどの風味のよい食品でアクセントをつける●減塩調味料（みそ、しょうゆなど）を利用する（減塩だからと使用量が多くなる気をつけて）●麺類を食べる際はスープや汁は残す●しょうゆなどは「かける」ではなく「つける」、など。できることから、薄味でもおいしく食べられる工夫をしてみましょう。

### ●食中毒に注意！

リステリア菌に注意が必要です。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、冷蔵庫の中でも増殖します。妊娠中は一般の人よりも感染しやすくなります。感染すると赤ちゃんにも影響が出るがあるので注意が必要です。

#### 【妊娠中に避けたほうがよい食べ物】

- ・ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）
- ・肉や魚のパテ
- ・生ハム
- ・スモークサーモンなど

加熱されていない・  
加熱不十分な食品。

#### 【感染予防には・・・】

- ・食べる前に十分に加熱しましょう。
- ・冷蔵庫の食品は期限内に使い切りましょう。

### ●鉄・カルシウム

【鉄】胎児は、血液を作るために必要な鉄分を胎盤を通して母体から受け取っています。母体に鉄分が不足していると胎児の発育にも影響を及ぼす可能性があります。赤身の肉や魚、レバー、大豆・大豆製品、緑黄色野菜などを積極的に取り入れてみましょう。また、ビタミンCを多く含む食品（果物や野菜など）と一緒に摂ると鉄の吸収がよくなります。逆にコーヒーやお茶に含まれるタンニンは鉄の吸収率を下げる作用があります。

【カルシウム】胎児の骨や歯を作るために多くのカルシウムが必要になります。摂取量が不足すると、母体の骨や歯に蓄積されたカルシウムが溶け出して胎児へと送られます。母体の健康を保つためにもカルシウムは必要です。マグネシウム（ナッツ類や納豆、ごまなど）やビタミンD（干しいたけ、かつおや鮭等の魚など）を含む食品と一緒に摂ると吸収が高まります。また、食品に含まれるリンの摂りすぎはカルシウムの吸収を悪くするため、即席麺やスナック菓子、清涼飲料水などは控えるといいでしょう。

※ 必要な栄養素を摂るためにサプリメントを利用する場合は、過剰摂取などの危険性があるため、主治医に相談しましょう。

## ●カフェイン

カフェインはコーヒーやお茶などに含まれる成分で、眠気覚ましなどの興奮作用や、尿の排出を促す利尿作用などが広く知られています。

カフェインはアルコール同様、胎盤を通して胎児に移行します。胎児は肝臓の機能が未熟なため、カフェインを排出できず、体に高濃度のカフェインが溜まり、胎児の発育を阻害する可能性があります。

摂ってはいけないものではありませんが、量や頻度に注意しましょう。飲む場合は、コーヒーなら1日2杯程度を目安にするといいでしょ。コーヒーやお茶以外にもココア、コーラ、チョコレート、栄養ドリンクなどにもカフェインが含まれていますのでご注意ください。カフェインの入っていない飲料を利用するなど、工夫するのもいいですね。

## ●ヨード

ヨードは胎児の発達に欠かせない甲状腺ホルモンの原料ですが、過剰な摂取は胎児の甲状腺機能に影響を及ぼす可能性があります。ヨードが特に多く含まれている食品は昆布です。昆布製品を毎日続けて食べることは控えましょう。

## ●お酒・タバコ

お酒とタバコはやめましょう。おなかの赤ちゃんの発育不全（低体重）や早産、先天性異常など、影響が出るリスクが高まります。また、家族の中に喫煙者がいる場合は副流煙にも注意が必要です。家族で赤ちゃんの健康を守っていきましょう。

## ●魚介類等に含まれる水銀について

魚介類は良質なたんぱく質源であり、健康的な食生活に不可欠な食品です。

しかし、魚介類の体内には食物連鎖を通して微量のメチル水銀が蓄積されています。メチル水銀はおなかの赤ちゃんの健康に影響を与える可能性があります。多くの魚介類のメチル水銀の含有量は低いので健康に害を及ぼすものではありませんが、一部の魚介類については、メチル水銀濃度が比較的高いものがあり、多量に食べることを避けるなど、注意が必要です。

### 【注意したい魚介類】

※1回に食べる量を80gとして

#### ●週2回まで

キダイ、マカジキ、ミナミマグロ、ユメカサゴ、クロムツ、ヨシキリザメ、イシイルカ

#### ●週1回まで

キンメダイ、メカジキ、クロマグロ、メバチ、ツチクジラ、エッチェウバイガイ、マッコウクジラ

### 【特に注意が必要ではないもの】

キハダ、ビンナガ、メジマグロ、サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、タイ、ブリ、カツオ、ツナ缶など

さらに詳しく知りたい方はコチラ↓

「妊娠中と産後の食事について」(厚生労働省ホームページに接続します)

[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo\\_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html)

## ちょこっと「授乳期の栄養」のお話

出産したからといって、食事への配慮が終わる、ということではありません。

赤ちゃんが飲む母乳はママの食べたものでできてます。

お子さんが産まれたあとも、バランスのよい食事を心がけましょう。

(食事バランスのお話は妊娠期の欄(上記)を参照)

また、母乳を作り出すにはママ自身にもたくさんのエネルギーが必要となります。

家族で健康を意識できるといいですね。