妊娠中と産後の食事
―新しい生命と母体に良い栄養を―

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。
１日３食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をとることが基本です。
食物アレルギー診療ガイドライン2021においても、食物アレルギーの発症予防のために妊娠中と授乳中の母親の食事制限を行うことは推奨されておりません。
特に妊娠中期から授乳期は、普段より副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりとりましょう。

◎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

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安　　令和３年３月

妊娠前の体格	体重増加指導の目安
低体重（やせ）　：BMI18.5未満	12～15㎏
ふつう　：BMI18.5以上25.0未満	10～13㎏
肥満（１度）　：BMI25.0以上30.0未満	７～10kg
肥満（２度以上）：BMI30.0以上	個別対応（上限５kgまでが目安）

※BMI（Body Mass Index）：体重（kg）/身長（m）×身長（m）

◎妊娠中の過ごし方について

睡眠、休養を十分にとり、過労を避け、望ましい体重増加になるように心がけましょう。毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとりましょう。

また、適度な運動により、妊娠高血圧症候群等の妊娠に関連する病気を予防できる可能性があります。運動量については、主治医等とよく相談しましょう。

◎貧血予防のために

貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスがとれた食事をきちんととることが大切です。

鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚などを上手に取り入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。

◎丈夫な骨や歯をつくるために

生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。

◎葉酸摂取について

二分背椎などの神経管閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前から妊娠初期の女性は、食事に加え、サプリメントなどによって付加的に１日あたり400μgの葉酸摂取が望まれます。ただし、とりすぎには注意が必要です。

神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や背髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

◎魚介類に含まれる水銀について

魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。水銀濃度が高い一部の魚だけに偏って毎日たくさん食べることは避けましょう。

◎妊娠中の食中毒予防について

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。 妊婦にとって特に注意が必要な病原体として、リステリア菌とトキソプラズマ原虫が挙げられます。また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。感染を防ぐため、妊娠中は生ハムや加熱殺菌していないナチュラルチーズなどをなるべく避け、食品を十分に加熱して食べましょう。そして、食中毒予防のために、日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、その取扱いに注意しましょう。

◎授乳期の食事について

母乳は赤ちゃんにとって大切な栄養源です。

授乳期のお母さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前と比べて350kcal多くエネルギーをとることが必要とされています。この時期の無理な減量は禁物です。

授乳期に特にたくさん食べなくてはいけない食品はなく、必要な栄養素をバランスよく摂取できるように、主食、主菜、副菜がそろった食事を1日2回以上とることを心がけましょう。また、水や、麦茶などでこまめに水分補給をするとよいでしょう。

なお、アルコールは母乳に移行して赤ちゃんの発達に影響を与えるため、禁酒が原則です。

- **主食：**ごはん、パン、めん類などの炭水化物を主材料とする料理です。授乳中は必要なエネルギーが増えるため、しっかりとるようにしましょう。
- **副菜：**ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理です。体を整えるビタミンやミネラルを副菜からしっかりと補いましょう。
- **主菜：**肉や魚、卵、大豆（大豆製品）などのたんぱく質を含む食材を主材料とする料理です。たんぱく質は血液や筋肉をつくる、体の構成に必要な栄養素です。さまざまな主菜を組み合わせて、十分にとることが大切です。その他、カルシウムが補える牛乳（乳製品）や、ビタミン・ミネラル

が豊富な果物も適量をとるように心がけましょう。

◎授乳期における食事の工夫

例えば、家電製品を活用した時短料理や作り置きなどの工夫を取り入れたり、冷凍ストックやミールキット、宅配を活用したりすることにより、多様な食品を利用することもできます。

詳しくは、市町村の管理栄養士などに相談してください。

（妊娠中・産後の食事についての詳しい情報）

※「妊娠中、育児中のご自身の食事や赤ちゃんの食事に関する情報提供」（厚生労働省）

※妊娠中と産後の食事について（こども家庭庁）

※妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針（こども家庭庁）

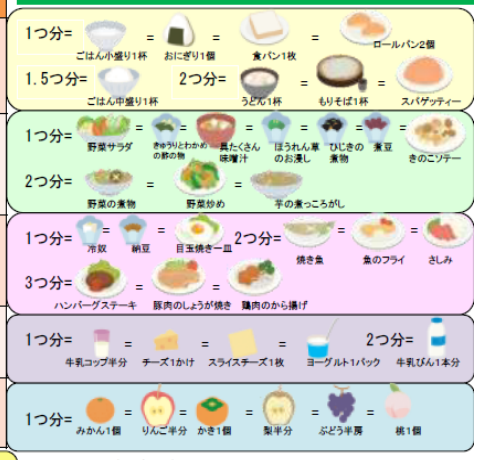
妊産婦のための食事バランスガイド

妊娠中と産後の食事の目安

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。
「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、それぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

	1日分付加量			
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
主食 ごはん、パン、めん	5～7 つ(SV)	－	－	＋1
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理	5～6 つ(SV)	－	＋1	＋1
主菜 肉、魚、卵、大豆料理	3～5 つ(SV)	－	＋1	＋1
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	－	－	＋1
果物	2 つ(SV)	－	＋1	＋1
エネルギーの目安(kcal)	2,000～2,200	+250	妊娠末期 +450 授乳期 +350	

料理例



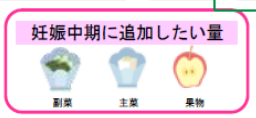
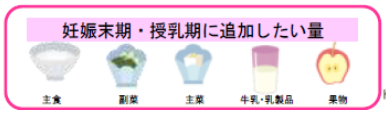
このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000～2,200Kcal。非妊娠時・妊娠初期（18～49歳女性）の身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」以上の1日分の適量を示しています。

○SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

○食塩・油脂については、料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

☆非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

＋



＋