

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いません。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取りましょう。

◎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	12～15kg
ふつう：BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
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。

良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品（卵、肉類、レバー、魚介類、大豆類(豆腐、納豆など)、緑黄色野菜類、果物、海草(ひじきなど))を上手にとり入れましょう。

◎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。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。

◎葉酸摂取について

二分脊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400 μ g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、妊娠初期に脳や脊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。

※詳しくは、市町村の管理栄養士などに相談してください。

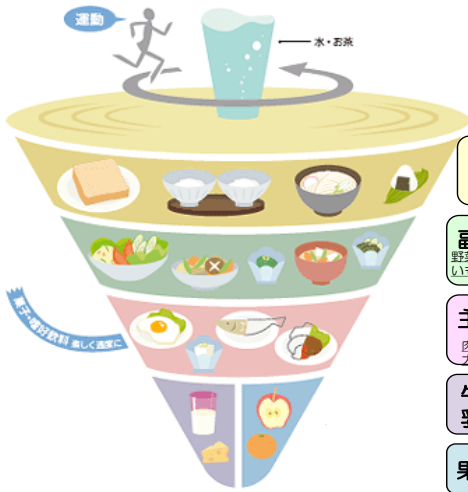
※妊娠と食事についての詳しい情報

- ・ [「これからママになるあなたへ」](#)（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](#)（国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所）

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。



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。

	1日分付加量				料理例
	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	1つ分= ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分= 2つ分= ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理	5~6 つ(SV)	-	+1	+1	1つ分= 野菜サラダ = きゅうりわかめ酢の物の酢 = 具たけん味増汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = きのことピー 2つ分= 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし
主菜 肉、魚、卵、大豆料理	3~5 つ(SV)	-	+1	+1	1つ分= 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 2つ分= 焼き魚 = 魚のフライ = さしみ 3つ分= ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	-	-	+1	1つ分= 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = 2つ分= ヨーグルト1パック = 牛乳びん1本分
果物	2 つ(SV)	-	+1	+1	1つ分= みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個
エネルギーの目安(kcal)	2,000~2,200		+250	妊娠末期 +450 授乳期 +350	○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。

1日の食事例(非妊娠時・妊娠初期)

妊娠中期に追加したい量

妊娠末期・授乳期に追加したい量

★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必要があります。