

妊娠期の食生活

妊娠中のお母さんの食生活は
お腹の赤ちゃんにとって、とても大切です。
出産に向けて体力をつけるためにも、
バランスのよい食事を十分にとりましょう。

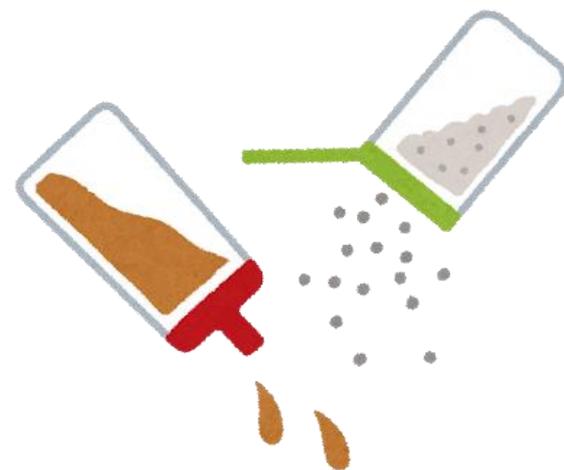


本日の内容

- 減塩について
- 妊娠期の体重について
- バランスの良い食事のポイント
- 妊娠期に摂りたい栄養素



減塩について

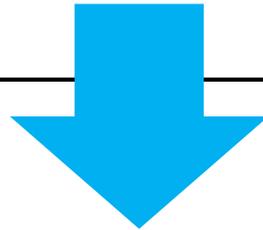


塩分に気をつけていますか？

(日本人の食事摂取基準2020年版より)

1日の目標塩分量

●女性 6.5 g / 日



摂りすぎると
どうなるの？

実際の摂取量は...

●女性 9.3 g / 日



(令和元年国民健康栄養調査結果より)

調味料の塩分

(小さじ1杯あたり)

食品	塩分量(g)
食塩	6.0
濃口しょうゆ	0.9
薄口しょうゆ	1.0
減塩しょうゆ	0.5
淡色辛みそ	0.8
酢	0
みりん	0
和風だしの素	1.4

食品	塩分量(g)
ウスターソース	0.5
中濃ソース	0.3
ケチャップ	0.2
トマトピューレ	0
ドレッシング	0.2
ノンオイルドレッシング	0.4
マヨネーズ	0.1
固形コンソメ(5g)	2.2

家庭でできる減塩のポイント①

- 汁ものは具たくさんにする
 - ・ 天然だし（かつお節、昆布、煮干し…）を活用
 - ・ 麺類などの汁は全部飲まない
- 香味野菜、香辛料、酸味で味にアクセントを
 - ・ 香味野菜：ネギ、しょうがなど
 - ・ 香辛料：コショウや七味唐辛子、カレー粉など
 - ・ 酸味：酢、レモン、トマトなど
- 下味は最小限に
- 味に変化を
- 食材本来の味を楽しむ（旬の食材）

薄味に慣れるぞよ

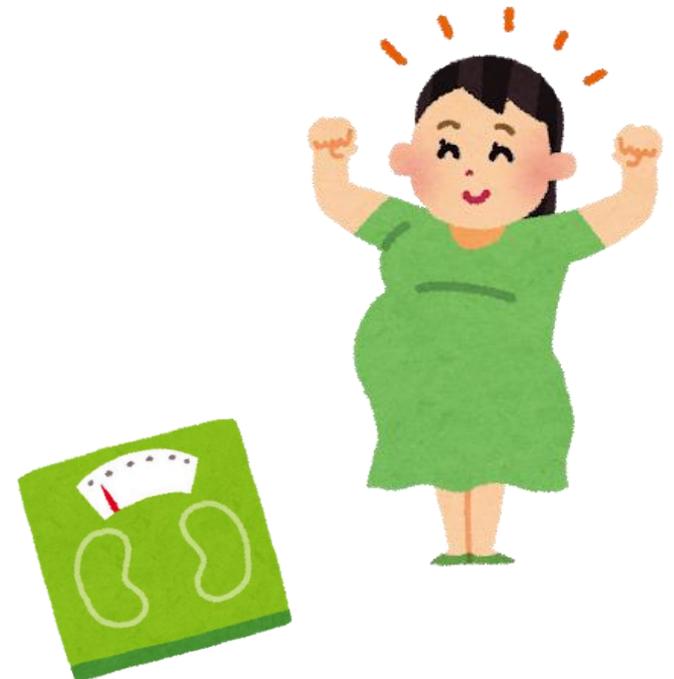


家庭でできる減塩のポイント②

- 低塩・減塩の調味料や食材を選ぶ
- 風味のある食材(ごま・おなか等)を活用
- 香ばしさを生かす(焼き色・焦げ目)
- 適温で食べる
- 塩分の高い漬物は控える
 - ガリや紅生姜にも注意
- 塩分の高い食材は茹でこぼす
 - 例：ウィンナー、シラス等
- 卓上調味料は味を確かめてから



妊娠期の体重について



新しい

妊娠期の推奨体重増加量

体格区分	推奨体重増加量
低体重（やせ）：BMI18.5未満	9～12kg
ふ つ う：BMI18.5以上25.0未満	7～12kg
肥 満：BMI25.0以上	個別対応



妊娠前の体格	体重増加量指導の目安
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BMI30.0未満	7～10kg
肥 満（2度）：BMI30.0以上	個別対応 （上限5kgまでが目安）

どのくらい体重を増やせばいいの？

妊娠期の推奨体重増加量

■ BMI

$$= \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

妊娠前の体格	体重増加量指導の目安
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BMI30.0未満	7～10kg
肥 満（2度）：BMI30.0以上	個別対応 （上限5kgまでが目安）

適切な体重増加を目指しましょう

- 妊娠中は体重が増える

胎児・胎盤・羊水・血流量増加

→約7kg

- やせ志向の女性が増加

→赤ちゃんに

十分な栄養が届かないかも...



しっかり食べて、
出産に向けて体力をつけてね！

バランスの良い 食事のポイント



何をどのくらい食べたらいいの？

食事バランスガイド



※.コマ本体は望ましい食事バランスを料理で表しています

バランスのよい食事とは？

例



主食

日常生活の
エネルギー源
3食欠かさずに

主菜

身体の血や肉を作る
油脂の摂りすぎに注意

副菜

生活習慣病予防
抵抗力を高める
野菜をたっぷり

- 主食** : 白飯 (中盛り/150g)
主菜 : 生鮭ときのこの酒蒸し・香味しょう油かけ
副菜① : ひじきの炒め煮・炒り豆腐
副菜② : 切り干し大根とベーコン炒め
デザート : 牛乳かん

バランスのよい食事とは？

主食

>

副菜

>

主菜

- 牛乳・乳製品と果物は適量を
- 菓子・嗜好飲料は適度に
(食べてはいけないものではありません)
- 水分もしっかり摂りましょう
- 1日3食(＋間食)
→朝食を摂りましょう！



妊娠中に 摂りたい栄養素



妊娠中に摂りたい栄養素

カルシウム

牛乳・乳製品は
吸収率は良いが脂質も高いので、
摂りすぎには注意！



牛乳



いわし



小魚



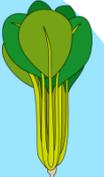
ひじき



納豆



豆腐



小松菜



チーズ



干し桜えび



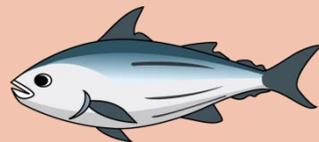
切り干し大根

植物性
+ビタミンD
で吸収率UP!

ビタミンD



きのこ



かつお



卵



鮭



いわし

妊娠中に摂りたい栄養素

鉄



レバー



あさり



さんま



豆腐



小松菜



いわし



かつお

※食べすぎには注意！

植物性
+ ビタミンC
で吸収率UP!

ビタミンC



芽キャベツ



オレンジ



いちご



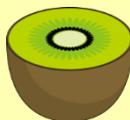
柿



さつまいも



ゴーヤ



キウイ



ピーマン



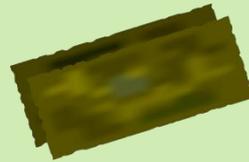
ブロッコリー

妊娠中に摂りたい栄養素

葉酸



ブロッコリー



のり



いちご



納豆



ほうれん草



枝豆



アスパラガス



妊娠中に限らず、継続して摂りましょう！

妊娠中に摂りたい栄養素

食物繊維



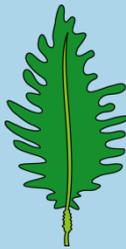
さつまいも



りんご



ひじき



わかめ



きのこ



しらたき



キャベツ



切り干し大根



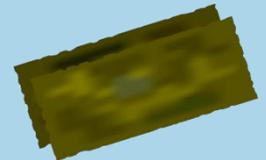
ごぼう



納豆



ほうれん草



のり

**水分も
しっかり摂りましょう!**

サプリメントに頼りすぎないで

- 必要な栄養は毎日の食事から摂るのが基本
- 表示を確認して上限量は必ず守る
- 医師からの指示がある場合は従う

