

妊娠中の食事と栄養

パパママ学級



あなたと赤ちゃんにとってベストな体重増加量は？
→妊娠前の体型によって違ってきます

妊娠前の体重からBMIを計算し、表に当てはめてみましょう

(例) 妊娠前の体重 **60** kg あなたの身長 **1.6** m

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

= **60** ÷ **1.6** ÷ **1.6**

= **23.4**

BMIの目安と体格区分別推奨体重増加量

BMI	判定	体重増加
18.5未満	やせ	12~15kg
18.5以上25未満	ふつう	10~13kg
25以上30未満	肥満(1度)	7~10kg
30以上	肥満(2度以上)	個別対応(上限5kgまでが目安)

表に当てはめるよ

まずは 食事の基本から・・・



- ①栄養バランスを簡単にとる秘訣
- ②1日の摂取カロリーを食品でみてみると
- ③不足しがちな野菜を摂りましょう

①栄養バランスを簡単にとる秘訣 1日3食バランスの良い食事を心がけ、 図のように3つのお皿を意識しましょう

ビタミン・ミネラル・食物繊維

の供給源。
体の調子を調える。
生活習慣病の予防・老化防止

野菜・いも
海藻などの
おかず

副菜

主食

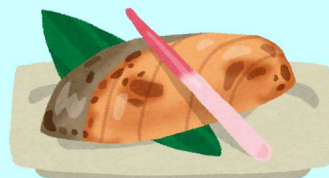
ごはん
パン
めんなどの
炭水化物

糖質の供給源。
エネルギーのもとになる。

主菜

肉・魚・卵
大豆製品など
のたんぱく質
のおかず

たんぱく質の供給源。
骨・筋肉・血液・皮膚などをつくる。



② 1日の摂取カロリーを食品でみてみると

2000～2050kcalを食品に置き換えると、

主食			
ごはん	6杯 (1杯100g)	牛乳 プレーン ヨーグルト	250ml 120g
じゃがいも	中1個	バナナ	1本
主菜 アジ	中1尾	副菜 野菜	350g
豆腐	1/3丁	植物油	20g (大さじ2)
豚もも肉 (皮下脂肪なし)	60g	さとう	10g (大さじ1)
卵	1個(M寸)		

※エネルギー・・・2051kcal タンパク質・・・70.6g(13.7%エネルギー比)

脂質・・・52.4g(23.0%エネルギー比)

※2,000kcalは活動量が普通の20代～40代女性の1日に摂るべきカロリーです

③不足しがちな野菜を摂りましょう

1日350gの野菜をとりましょう



野菜350g

料理にすると

朝



昼



夕



1日5皿くらい

妊娠中のお食事



- ①妊娠中の食事での付加量について
- ②付加量を食品でみてみると
- ③間食について
- ④妊娠糖尿病について
- ⑤カルシウム・鉄・葉酸について

①妊娠中の食事での付加量について

妊娠中に付加するエネルギーやたんぱく質を**赤枠**で囲っています。

非妊娠時の食事摂取基準（**黄枠**）に妊娠・授乳に伴って増加を必要とする分を付加します。

*鉄の（）内は月経なしの場合の値

	エネルギー (kcal)	脂 質 (g)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	葉酸 (μg)
非妊娠時 18～29歳	2000	20～30%	50	650	10.5 (6.5)	240
非妊娠時 30～49歳	2050	20～30%	50	650	10.5 (6.5)	240
妊婦初期	+ 50	20～30%	+0	付加量は設けないが推奨量を摂取すること。	+2.5	+240
妊婦中期	+250	//	+5		+9.5	+240
妊婦後期	+450	//	+25		+9.5	+240
授乳婦	+350	//	+20		+ 2.5	+240
上 限				2500	40	900～ 1000

☆妊婦・授乳婦の食事摂取基準(2020年版)より

鉄の付加量は月経なしの値に付加する

②付加量を食品でみてみると ●それぞれ80kcalの目安

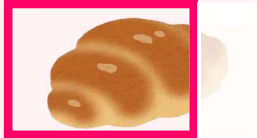
妊娠中どれだけ
増やせばよい？



主食



ごはん50g



ロールパン25g



食パン30g
(6枚切 1/2枚)



うどん(ゆで)80g



中華めん(蒸し)40g

主菜



鶏むね肉40g

牛もも薄切り肉
40g



さば40g

豚肉(もも)薄切り60g



まいわし40g
(頭・骨・内臓付きで80g)



納豆40g

主食・主菜からそれぞれ
この数を選んで増やしましょう

付加量の目安	主食から	主菜から
初期(+50kcal)	1つ	—
中期(+250kcal)	2つ	1つ
後期(+450kcal)	3つ	3つ

③間食

おやつを目安量は**100kcal / 日**

せんべい



1袋(約90g) 271kcal



約8枚(25g) 100kcal

ポテトチップス



1袋(約60g) 336kcal



3分の1袋(18g) 100kcal

おやつは糖分や脂質が多いので、1日100kcalを目安に
食べる時は、量と時間を決めておきましょう

チョコチップクッキー

チョコレート



小サイズ約6枚(20g)



5かけ弱(18g)

栄養成分表示を
見てみましょう

栄養成分表示	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇.〇g

④妊娠糖尿病について

糖質や脂質の多いものを摂りすぎてしまうと
妊娠糖尿病にかかる危険性も増します



診断基準

空腹時血糖

92mg/dl以上

とても厳しい！！

糖質や脂質の摂りすぎには注意しましょう！

一般の診断基準

空腹時血糖

126mg/dl以上

⑤カルシウム・鉄・葉酸について

食品	2,050kcal
ごはん	6杯 ※1杯=100g
じゃがいも	中1個
バナナ	1本
アジ 豆腐 肉 卵	中1尾 1/3丁 60g 1個(M寸)
牛乳・ 乳製品	牛乳 200ml プレーヨーグルト 120g
野菜	350g
植物油	20g (大さじ2)
さとう	10g(大さじ1)



カルシウム
887mg



鉄
10.5mg



葉酸
380μg

**2,000kcal程度の食事を
バランスよく食べていると
このくらい摂れます**

カルシウム

付加量はありませんが、普段から不足しがちな栄養素なので意識して摂りましょう

*鉄の()内は月経なしの場合の値

	2000kcalの食事で摂れるカルシウム量	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	葉酸 (μg)
非妊娠時 18~29歳	 カルシウム 887mg	650	10.5 (6.5)	240
非妊娠時 30~49歳		650	10.5 (6.5)	240
妊婦初期	2,000kcal程度の食事をバランスよく食べているとカルシウム量は足りています	付加量は設けないが推奨量を摂取すること。	+2.5	+240
妊婦中期			+9.5	+240
妊婦後期			+9.5	+240
授乳婦			+2.5	+240
上限		2500	40	900~1000

☆妊婦・授乳婦の食事摂取基準(2020年版)より

鉄の付加量は月経なしの値に付加する

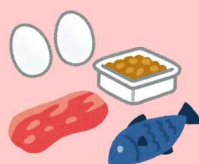
カルシウムについて

●カルシウムの吸収●

上げてくれるもの

・ビタミンD
(キノコ類、鮭、さんま、うなぎ等)

・適量のたんぱく質



下げるので注意！

・塩分のとりすぎ



・加工食品・スナック菓子の食べ過ぎ (リン↑↑)

・アルコールやたばこ



- 運動をして骨に負荷をかけること
- ビタミンD合成のため日光にあたること

大事！



〈カルシウムを多く含む食品〉

食 品 名		1回に食べる目安量	1回量中のCa量
乳 類	普通牛乳	1カップ (200g)	220mg
	プレーンヨーグルト	1/2カップ (105g)	126mg
	プロセスチーズ	1切れ (20g)	126mg
小 魚 類	ししゃも	2尾 (40g)	132mg
	煮干し	10尾 (15g)	330mg
	しらす干し	大さじ1 (5g)	26mg
	干しえび	大さじ1 (8g)	160mg
青 菜 類	チンゲンサイ	1株 (100g)	100mg
	小松菜	1/2束 (100g)	170mg
	大根葉	1/2束 (70g)	182mg
豆 類	大豆 (水煮)	1/2カップ (50g)	40mg
	木綿豆腐	1/4丁 (100g)	86mg
	厚揚げ	1/2丁 (70g)	168mg
海 藻	ひじき (乾燥)	大さじ2 (10g)	100mg
そ の 他	切り干し大根	1/3カップ (10g)	50mg
	ごま	小さじ1 (3g)	36mg

鉄分

月経がないときの基準に付加しましょう

*鉄の()内は月経なしの場合の値

	2000kcalの食事で 摂れる鉄分の量	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	葉酸 (μg)
非妊娠時 18~29歳	 鉄 10.5mg		10.5 (6.5)	240
非妊娠時 30~49歳		650	10.5 (6.5)	合計
妊婦初期	2000kcal程度の食事を バランスよく食べていると 初期は足りているので 中期・後期はあと6mgほど 増やせばよいこととなります	付加量は設けないが推奨量を摂取すること。	+2.5	9.0
妊婦中期			+9.5	16.0
妊婦後期			+9.5	16.0
授乳婦			+2.5	+240
上 限		2500	40	900~1000

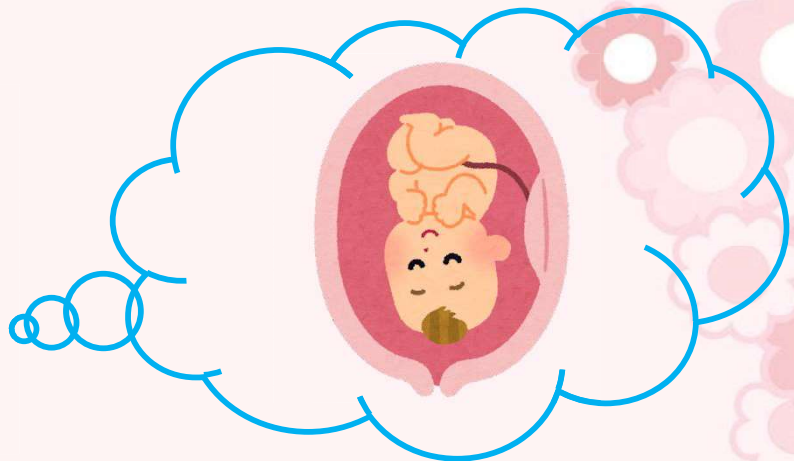
☆妊婦・授乳婦の食事摂取基準(2020年版)より

鉄の付加量は月経なしの値に付加する

〈鉄分を多く含む食品〉

食 品 名		1回に食べる目安量	1回量中の鉄分量
肉 類	豚レバー	40g	5.2mg
	鶏レバー	//	3.6mg
	牛もも肉	60g	1.5mg
	牛ヒレ肉	//	1.5mg
	豚もも肉	60g	0.4mg
	豚ヒレ肉	//	0.7mg
卵 類	鶏卵	M玉1個(50g)	0.9mg
魚 介 類	まぐろ	70g	0.8mg
	かつお	//	1.3mg
	いわし	//	1.4mg
	煮干し	30g	5.4mg
	しじみ	//	2.4mg
	あさり	//	1.1mg
	かき	70g	1.3mg
	ひじき	大さじ2(10g)	0.6mg
豆 類	木綿豆腐	1/4丁(100g)	0.9mg
	納豆	1パック(40g)	1.3mg
	厚揚げ	1/2丁(70g)	1.8mg
青 菜 類	ほうれん草	1/3束(70g)	1.4mg
	小松菜	1/3束(//)	1.9mg
	春菊	1/2束(50g)	0.8mg
	大根(葉)	30g	0.9mg
	切り干し大根(乾)	10g	0.3mg

★貧血に注意



—貧血を予防するために—

●良質のたんぱく質と
ビタミンを十分に



●こんなことには注意して！



欠食・食事量が少ない



食事中に・・・

葉酸は意識的にとしましょう(特に妊娠初期)

葉酸：細胞の再生を助ける

〈葉酸を多く含む食品〉

食 品 名		1回に食べる目安量	葉酸含有量
野 菜	ほうれん草	1/3株(70g)	150 μ g
	ブロッコリー	3~4房(70g)	150 μ g
	グリーンアスパラガス	3~4本(70g)	133 μ g
	モロヘイヤ	1/4束(50g)	125 μ g
	春菊	50g	95 μ g
	菜の花	//	170 μ g
肉 類	牛レバー	40g	400 μ g
	豚レバー	//	320 μ g
	鶏レバー	//	520 μ g
豆 類	納豆	1パック(40g)	50 μ g
	あずき(乾燥)	1/4カップ(35g)	50 μ g
果 物	いちご	中5粒(100g)	90 μ g
	マンゴー	1/2個(100g)	84 μ g

妊娠中の食生活の 注意点

妊娠中の食生活の注意点①

●便秘

《便秘を防ぐ4か条》

1. 食後に規則的な排便習慣をつけましょう。
2. 繊維の多い野菜や海藻、発酵食品を積極的にとりましょう。
3. 散歩、妊婦体操などで運動不足にならないように。
4. 起きぬけに冷たい水か牛乳を飲みましょう。

妊娠中の食生活の注意点②

●塩分



適切な塩分摂取をこころがけましょう！！

1日6.5g未満 の塩分摂取を目安にしましょう
食事だけでなく、菓子類の塩分にも気をつけましょう

* 0.9%塩分濃度 汁物 *

<みそ汁> (2人分)

だし汁 300cc

みそ 大さじ1杯強

◆ <すまし汁> (2人分)

だし汁 300cc

うすくち醤油 小さじ1杯

塩 小さじ1/4杯

妊娠中の食生活の注意点③

●魚介類に注意

水銀



キンメダイ



クロマグロ

●1回80gで週1回まで

キンメダイ、メカジキ、クロマグロ、メバチマグロ

●1回80gで週2回まで

キダイ、マカジキ、ミナミマグロ、クロムツ

※厚生労働省「妊婦への魚介類の摂取と水銀に関する注意事項」（平成22年6月）より

●海藻類の食べすぎに注意



ヨウ素

●食中毒に注意



しっかり加熱しましょう！



おいしく楽しく食べることが、お母さんの健康や、お子さんの健やかな成長にかかせません。

～参考資料～

油 間食 塩分 について

一吸油率一

種類	吸油率 (%)
素揚げ	3～8
から揚げ	6～8
フリッタ・フライ	10～20
てんぷら	15～25
はるさめ揚げ	25

※油 1g = 9kcal

1食分の目安

鶏から揚げ 120g→ 6～8g

フライドポテト 100g→ 3～8g

サバの竜田揚げ 75g→ 4～6g

コロッケ 120g→ 12～24g

とんかつ 80g→ 8～16g

魚のフライ 60g→ 6～12g

天ぷら 150g→ 22～37g

油：20g／日

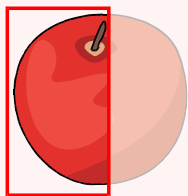
●果物の1日の目安

1単位＝80kcalの目安量

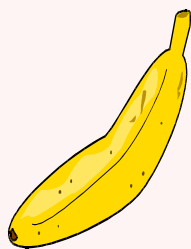
ごはん1/2杯（50g）と同じです。

果物は1日1単位までにしましょう！

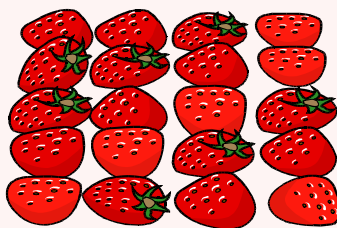
※（ ）は皮・芯を含んだ重量です。



りんご 中1/2個
150g (180g)



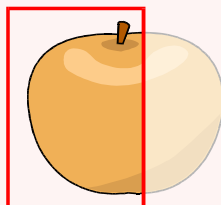
バナナ 中1本
100g (170g)



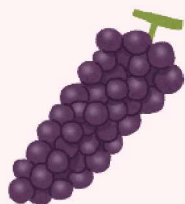
いちご 15～20粒
250g (260g)



もも 大1個
200g (240g)



なし 大1/2個
200g (240g)



ぶどう 1房
150g (180g)



かき 中1個
150g (170g)



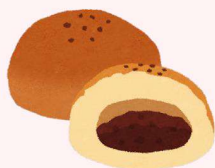
みかん 中2個
200g (270g)

いちじく 中3個
150g (180g)

キウイフルーツ 小2個
150g (180g)

この菓子パン・・・ごはん何杯分？ （エネルギー量）

ごはん (100g)
156kcal



357kcal

あんパン（1個）

2. 3杯分



329kcal

クリームパン（1個）

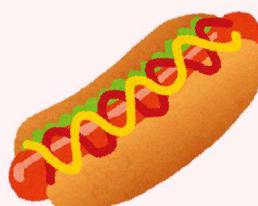
2. 1杯分



376kcal

メロンパン

2. 4杯分



388kcal

ソーセージパン

2. 5杯分

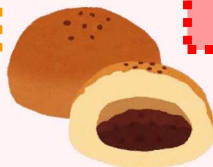


この菓子パン・・・ごはん何杯分？ (脂質量)

ごはん(100g)
脂質: 0.3g



5.7g



あんパン(1個)



19杯分



クリームパン(1個)

11.8g

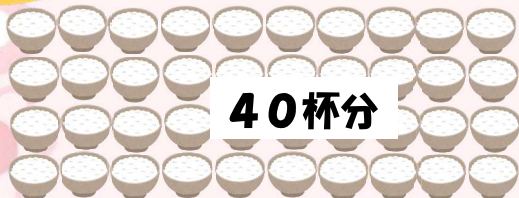


39杯分

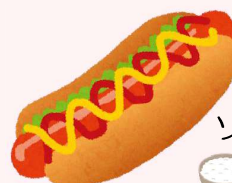


メロンパン

12.0g

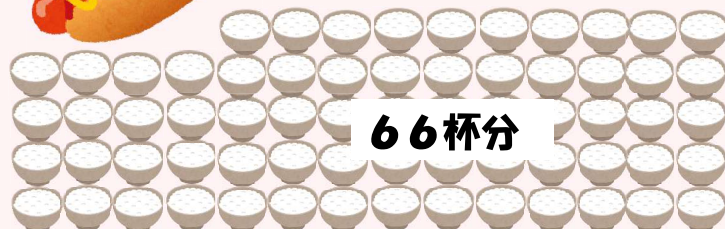


40杯分



ソーセージパン

19.9g



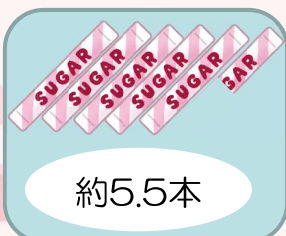
66杯分

飲み物・・・砂糖何本？



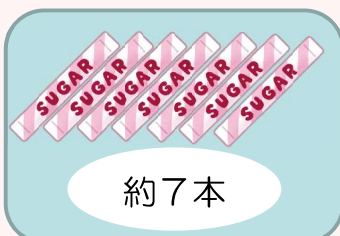
= 3g

野菜ジュース
1本200ml



約5.5本

オレンジジュース
1本200ml



約7本

スポーツドリンク
1本500ml



約10本

コーラ飲料
1本500ml



約19本

★1食何g？

おかず
1.5～3g

+

汁もの
1.0 g

+

漬け物類
1.0 g

+

かけ醤油など
1.0 g



= 1食で
4.5 g～6 g

多

1食**2g**前後が理想です。

漬物を食べすぎない、「かけ醤油」ではなく「つけ醤油」にするなど減塩を心がけましょう！