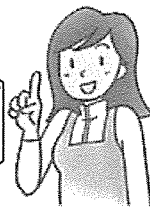


あなたの現在の食生活についておたずねしました



たくさんの質問にお答えいただきまして、ありがとうございました。お答えいただいた内容をもとにまとめた、あなたの現在の食生活は次の通りです。この結果はおおよその目安ですが、母子の健康づくりのお役に立てていただければ幸いです。

記入日：平成__年__月__日 氏名：_____ 様 年齢：__歳 妊娠期：__末期

身体状況

非妊娠時のBMI 25.4
 現在までの体重増加量 3kg
 基本エネルギー量 2,000kcal
 エネルギー付加量 +500kcal

妊娠全期間を通しての推奨体重増加量		
非妊娠時体格	BMI	増加量
やせ（低体重）	18.5 未満	9～12kg
普通	18.5 以上 25.0 未満	7～10kg
肥満	25.0 以上	個別対応

出典：妊産婦のための食生活指針（2006年）

あなたの（8月29日）の食事は

	あなたの摂取量	現在の望ましい量	
主食	3 つ(SV)	6～8 つ(SV)	
副菜	5 つ(SV)	6～7 つ(SV)	
主菜	4 つ(SV)	4～6 つ(SV)	
牛乳・乳製品	1 つ(SV)	3 つ(SV)	
果物	1 つ(SV)	3 つ(SV)	

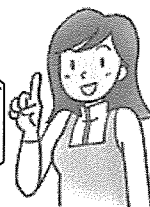
* 副菜や主菜などは適正範囲内でしたが、エネルギーのもととなる主食が少なめです。また果物や乳製品の不足を補うためにも、季節のフルーツやヨーグルトをトッピングしたシリアルなどは間食にいかがですか。

望ましい食生活への・・・

項目	評価	コメント
あなたの食行動変容への準備度	△	いい傾向です！ 継続しない理由として、何が障害になっているかを考え（例えば食事を整える技術がない、周囲の協力が得られない、など）、それについて対処法を検討してみましょう。また必要な情報の収集やスキルの習得をし、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために望ましい食生活を継続しましょう。
食生活の満足度	○	現在、とても満足した食生活を過ごせているようです。このままがんばりましょう。
あなたの食に関する知識・技術	○	「主食」とはおにぎりやうどん、食パンなどで主に炭水化物とエネルギーの供給源になります。「副菜」とはサラダやお浸しなど、主にビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源になります。「主菜」とは肉や魚、大豆製品、卵などで、主にたんぱく質・脂質・エネルギー・鉄の供給源になります。
	△	あなたは普段家族のために料理をしていますが、その技術に十分自信があるとはいえないようです。手軽に出来るレシピなどの情報を収集してみましょう。
	○	あなたは食品や料理を選択する際にラベルを見て、その内容を理解することができているようです。その食品が自分にとって適切なエネルギー量かどうか、また妊産婦が気をつけるべき栄養素や成分が入っているかどうかなどを確認してみましょう。
あなたの食・健康行動	○	飲酒・喫煙は赤ちゃんの発育や、母乳分泌に影響を与えます。妊娠・授乳中は周りの人にも協力を求め、受動喫煙からも赤ちゃんを守りましょう。
	◎	悪阻などで体調が悪いときには空腹感や満腹感を避けるために、1回の食事量を減らし回数を増やしてみましょう。また食欲がないときでも、できるだけ規則正しい生活習慣を心がけ、食事のリズムを整えてみましょう。
あなたの食環境の充実度	○	いい調子です！ あなたは現在の食環境に満足しているようです。できるだけ地域の活動等に参加し、ネットワークづくりをしておくとういでしょう。

あなたの現在の食生活についておたずねしました

たくさんの質問にお答えいただきまして、ありがとうございました。お答えいただいた内容をもとにまとめた、あなたの現在の食生活は次の通りです。この結果はおおよその目安ですが、母子の健康づくりのお役に立てていただければ幸いです。



記入日：平成__年__月__日 氏名：_____様 年齢：__歳 妊娠期：初期

身体状況

非妊娠時のBMI 18.8

現在までの体重増加量 2kg

基本エネルギー量 2,000kcal

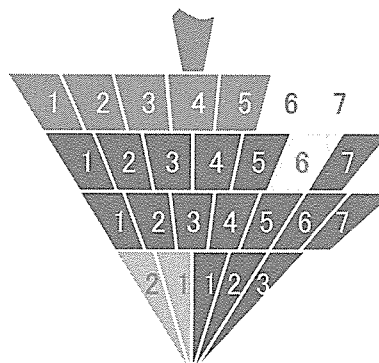
エネルギー付加量 +50kcal

妊娠全期間を通しての推奨体重増加量		
非妊娠時体格	BMI	増加量
やせ(低体重)	18.5未満	9~12kg
普通	18.5以上25.0未満	7~10kg
肥満	25.0以上	個別対応

出典：妊産婦のための食生活指針(2006年)

あなたの(8月29日)の食事は

	あなたの摂取量	現在の望ましい量
主食	5 つ(SV)	5~7 つ(SV)
副菜	5 つ(SV)	5~6 つ(SV)
主菜	7 つ(SV)	3~5 つ(SV)
牛乳・乳製品	0 つ(SV)	2 つ(SV)
果物	3 つ(SV)	2 つ(SV)



* 主食や副菜は適正範囲内でしたが、主菜は少しとりすぎていたようです。またこの日は乳製品の摂取不足が目立ちました。牛乳だけでなく、ヨーグルトやチーズなども組み合わせてとるようにしてみましょう。

望ましい食生活への...

項目	評価	コメント
あなたの食行動変容への準備度	◎	素晴らしいです！お母さんの健康と健やかな赤ちゃんの発育のために、このままがんばりましょう。また、出産後は育児で生活のリズムが乱れ、十分に食事をとることができない場合もあります。今のうちに、家族の理解を得たり、利用できる育児サポート等(食材宅配、シッターサービス等)についての必要な情報を収集し、赤ちゃんを迎える準備してみましょう。
食生活の満足度	○	現在、とても満足した食生活を過ごしているようです。このままがんばりましょう。
あなたの食に関する知識・技術	栄養・食品知識	○ 「主食」とはおにぎりやうどん、食パンなどで主に炭水化物とエネルギーの供給源になります。「副菜」とはサラダやお浸しなど、主にビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源になります。「主菜」とは肉や魚、大豆製品、卵などで、主にたんぱく質・脂質・エネルギー・鉄の供給源になります。
	調理技術	○ あなたは普段家族のために料理をし、またその技術にも自信があるようですね。あなたが食事を整えることが出来ない場合を考え、対処法を検討してみましょう。
	ラベルの活用	○ あなたは食品や料理を選択する際にラベルを見て、その内容を理解することができているようです。その食品が自分にとって適切なエネルギー量かどうか、また妊産婦が気をつけるべき栄養素や成分が入っているかどうかなどを確認してみましょう。
あなたの食・健康行動	飲酒・喫煙	○ 飲酒・喫煙は赤ちゃんの発育や、母乳分泌に影響を与えます。妊娠・授乳中は周りの人にも協力を求め、受動喫煙からも赤ちゃんを守りましょう。
	欠食	◎ 悪阻などで体調が悪いときには空腹感や満腹感を避けるために、1回の食事量を減らし回数を増やしてみましょう。また食欲がないときでも、できるだけ規則正しい生活習慣を心がけ、食事のリズムを整えてみましょう。
あなたの食環境の充実度	○	いい調子です！あなたは現在の食環境に満足しているようですね。できるだけ地域の活動等に参加し、ネットワークづくりをしておくとういでしょう。

事前アンケート評価基準(個別フィードバック用)

評価項目	質問番号	質問内容	回答項目	◎	○	△	
あなたの食行動変容への準備度	15	妊娠してからのあなたの食生活について、最も近いものを選んでください。	a. 望ましい食生活について知らないし、特に食生活を変えるつもりはない b. 望ましい食生活について何となく知っているが、今のところ変えるつもりはない c. 望ましい食生活について知っており、1ヶ月以内に始めたい d. すでに望ましい食生活をしている e. 望ましい食生活を6ヶ月以上継続している	e	d	a, b, c	
食生活の満足度	2	あなたは現在、自分の食生活に対して満足していますか。	a. とても満足している b. まあ満足している c. どちらともいえない d. あまり満足していない e. 全く満足していない	a	b	c, d, e	
	3	あなたは妊娠前において、自分の食生活に対して満足していましたか。	a. とても満足していた b. まあ満足していた c. どちらともいえない d. あまり満足していなかった e. 全く満足していなかった	a	b	c, d, e	
あなたの食に関する知識・技術	食品知識	14	妊産婦にとって「望ましい食生活」とはどのようなことだと思いますか。	a. 魚をできるだけ食べない b. カルシウムを多くとる c. ビタミンAを多くとる d. 葉酸を多くとる e. 鉄(分)を多く取る こと f. 食塩を多くとる g. 野菜を多くとる h. 甘いお菓子は食べないようにする i. お酒は適量(1日1合程度) j. その他(具体的に)	10点以上	9~6点	5点以下
		28	「主食」という言葉を知っていますか	a. はい b. いいえ	28, 29, 30それぞれを点数化して、合計で評価する。 a=1点, b=0点 正解に○: 1つにつき2点、 間違いに○: 1つにつき-1点 ◎=15点 ○=14~11点 △=10点以下		
		29	「副菜」という言葉を知っていますか	a. はい b. いいえ			
			「主食」と思うものに○をつけてください	ごはん あんぱん 野菜サラダ 青菜のお浸し 納豆 ハンバーグ 焼き魚 チーズ ヨーグルト りんご 卵焼き みかん			
		30	「主菜」という言葉を知っていますか	a. はい b. いいえ			
			「副菜」と思うものに○をつけてください	ごはん あんぱん 野菜サラダ 青菜のお浸し 納豆 ハンバーグ 焼き魚 チーズ ヨーグルト りんご 卵焼き みかん			
		「主菜」と思うものに○をつけてください	ごはん あんぱん 野菜サラダ 青菜のお浸し 納豆 ハンバーグ 焼き魚 チーズ ヨーグルト りんご 卵焼き みかん				
	調理技術	17	あなたは、食物の選択や食事を整えるのに必要な技術や技術がありますか。	a. 十分ある b. まあある c. どちらともいえない d. あまりない e. まったくない	a	b	c, d, e
あなたの食・健康行動	ラベルの活用	19	あなたは普段、外食する際や食品を購入する際に、栄養成分表示や食品ラベルに記載された情報を、あなたや家族に役立つよう理解して使うことができますか	a. かなりできる b. 少しかできる c. どちらともいえない d. あまりできない e. 全くできない	a	b	c, d, e
	飲酒	6	あなたは現在、飲酒の習慣がありますか	a. ほぼ毎日 b. 週に3~4日 c. 週に1~2日 d. 月に1~3日 e. やめた(妊娠後) f. 飲まない(飲めない)	f	e	a, b, c, d
	喫煙	7	あなたは現在、喫煙の習慣がありますか	a. ほぼ毎日 b. 時々吸う c. 今は(妊娠後)吸っていない d. 吸わない(吸えない)	d	c	a, b
あなたの食環境の充実度	欠食	10	過去1ヶ月以内に、週に3回以上の欠食はありましたか(水分のみは欠食とする)	a. あり b. なし	◎=あり △=なし 欠食理由を考慮してコメントする		
	家族の支援	20	あなたの家族は、家事(料理や掃除、買い物等)に協力的ですか	a. 非常に協力的 b. まあまあ協力的 c. あまり協力的ではない d. 全く協力的ではない e. わからない	a	b	c, d, e
		21	あなたの家族は、あなたが妊産婦にとって望ましい食生活を送ることを大切だと思っていると感じますか	a. とてもそう思う b. まあそう思う c. どちらともいえない d. そう思わない e. 全くそう思わない	a	b	c, d, e
環境	22	地域の食料品店やスーパー、飲食店などは、妊産婦が望ましい食生活を送るために必要な食品や料理を選びやすい状況になっていると思いますか。	a. 十分整っていると思う b. まあまあ整っていると思う c. あまり整っていない d. 全く整っていない e. わからない	a	b	c, d, e	

産褥婦のための食生活に関するアンケート

【ご記入上の注意】

- お答えは、当てはまる回答項目の番号を○印で囲むものと、具体的なお意見や数字などをご記入いただくものとがあります。また質問によって、両方をお答えいただく場合があります。
- ○の数は、(ひとつに○)(当てはまるもの全てに○)というように質問文の後に記してあります。
- 個人情報適切に取り扱い、公衆衛生の向上のために特にデータの公表が必要な場合であっても、個人が特定できる形での公表は絶対にありません。
- ご記入上の不明点がございましたら、下記担当者までお問い合わせ下さい。ご協力をお願いいたします。

記入日(年 月 日) 氏名() 年齢(満 歳)
出産日(年 月 日) 在胎週数(週)
現在同居している人: a. 配偶者 b. 父母 c. 祖父母 d. 兄弟 e. 子ども f. その他

1. あなたは現在、健やかな産褥期を過ごしていますか。(ひとつに○)

- a. とても健やか b. まあ健やか c. どちらともいえない d. あまり健やかでない e. 全く健やかでない

2. あなたは現在、自分の食生活に対して満足していますか。(ひとつに○)

- a. とても満足 b. まあ満足 c. どちらともいえない d. あまり満足していない e. 全く満足していない

3. あなたは妊娠期を通して、自分の食生活に対して満足していましたか。(ひとつに○)

- a. とても満足 b. まあ満足 c. どちらともいえない d. あまり満足していない e. 全く満足していない

4. あなたは妊娠期の体型についてどう感じていましたか。(ひとつに○)

- a. とても太っていた b. 太っていた c. 普通 d. 少しやせていた e. とてもやせていた

5. あなたは、妊娠してから出産までの体重増加量についてどう思いますか。(ひとつに○)

- a. とても満足 b. まあ満足 c. どちらともいえない d. あまり満足していない e. 全く満足していない

6. あなたは現在、飲酒の習慣がありますか。(ひとつに○)

- a. ほぼ毎日 b. 週に3-4日 c. 週に1-2日 d. 月に1-3回 e. やめた f. 飲まない(飲めない)

7. あなたは現在、喫煙の習慣がありますか。(ひとつに○)

- a. ほぼ毎日 b. 時々吸う c. 今は吸っていない d. 吸わない(吸えない)

8. 現在の育児状況についておしえてください。(ひとつに○)

- a. 母乳のみ b. 人工乳のみ c. 混合 d. わからない e. その他()

9. 分娩時の状況についておしえてください。(ひとつに○)

- a. 自然分娩 b. 予定帝王切開 c. 緊急帝王切開 d. わからない

10. あなたの分娩時の最終体重と現在の体重をおしえてください。(母子手帳をご確認下さい)

- a. 分娩時の体重(kg) b. 現在の体重(kg)

11. 児の出生時の身体状況についておしえてください。(母子手帳をご確認下さい)

- a. 身長(cm) b. 体重(g) c. 頭囲(cm) d. 胸囲(cm)

12. 児の現在の身体状況についておしえてください。(すでに1ヶ月健診が終了している場合は、その様子をお書き下さい。)わからない場合は、c. わからない に○をつけてください。

測定日：__年__月__日 a. 身長 (cm) b. 体重 (g) c. わからない

13. 過去1ヶ月以内に、週に3回以上の欠食はありましたか。(水分のみ摂取は、欠食とします)

- 1) 欠食の有無： a. なし b. あり(その理由として次のうち当てはまるもの全てに○)
2) 欠食の理由： a. 食欲がない b. ダイエットのため c. 時間がない d. 料理が用意されていないから
 e. 準備や片づけが面倒 f. その他(具体的に：)

14. あなたが思う妊娠中の適正な体重増加量をおしえてください。わからない場合は、b. わからない に○をつけてください。

a. () kg から () kg の範囲内、もしくは () kg 以下； b. わからない

15. 問14でa. 「適正な体重増加量」にお答えいただいた方にお聞きします。あなたは、適正な体重増加量についてどこから情報を得ましたか。(当てはまるもの全てに○)

- a. 特になし b. 保健所・保健センター c. 病院・診療所 d. 雑誌 e. 書籍 f. TV, ラジオ
g. インターネット h. 家族 i. 知人・友人 j. VF マタニティ講座 k. その他(具体的に)

16. あなたは、妊娠中に太り過ぎないようにすること(問14に挙げた「適正な体重増加量」を超えないこと)は大切なことだと思いますか。(ひとつに○)

- a. とてもそう思う b. まあそう思う c. どちらともいえない d. そう思わない e. 全くそう思わない

17. 妊産婦にとって「望ましい食生活」とはどのようなことだと思いますか。(当てはまるもの全てに○)

- a. 魚はできるだけ食べない b. カルシウムを多くとる c. ビタミンAを多くとる d. 葉酸を多くとる
e. 鉄(分)を多くとる f. 食塩を多くとる g. 野菜を多くとる h. 甘いお菓子は食べないようにする
i. お酒は適量(1日1合程度) j. その他(具体的に：)

18. 現在のあなたの食生活について、最も近いものを選んでください。(ひとつに○)

- a. 現在、特に気をつけていることはないし、今後も気をつけるつもりはない
b. 現在、特に気をつけていることはないが、今後6ヶ月以内には気をつけたいと思っている
c. 時々、気をつけることはあるが、継続的にはできていない
d. 現在、気をつけていることはあるが、まだ6ヶ月以上継続はしていない
e. 現在、気をつけていることがあり、すでに6ヶ月以上継続している

19. あなたは現在、自分や家族のために食事を作っていますか。(ひとつに○)

- a. ほぼ毎日 b. 週に3-4日 c. 週に1-2日 d. 月に1-3回 e. ほとんどない

20. あなたは、食物の選択や食事を整えるのに必要な知識・技術がありますか。(ひとつに○)

- a. 十分ある b. まあある c. どちらともいえない d. あまりない e. 全くない

21. あなたは、外食や食品を購入する際に、栄養成分表示や食品ラベルを見ますか。(ひとつに○)

- a. いつも見る b. 時々見る c. どちらともいえない d. あまり見ない e. 全く見ない

22. あなたは現在、外食する際や食品を購入する際に、栄養成分表示や食品ラベルに記載された情報を、あなたや家族に役立つよう理解して使うことができますか。(ひとつに○)

- a. かなりできる b. 少しできる c. どちらともいえない d. あまりできない e. 全くできない

23. あなたの家族は、家事(料理や掃除、買い物等)に協力的ですか。(ひとつに○)

- a. 非常に協力的 b. まあ協力的 c. あまり協力的ではない d. 全く協力的ではない e. わからない

24. あなたの家族は、あなたが妊産婦にとって望ましい食生活を送ることを大切だと思っていると感じますか。(ひとつに○)

- a. とてもそう思う b. まあそう思う c. どちらともいえない d. そう思わない e. 全くそう思わない

25. 地域の食料品店やスーパー、飲食店などは、妊産婦が望ましい食生活を送るために必要な食品や料理を選びやすい状況になっていると思いますか。(ひとつに○)

- a. 十分整っている b. まあ整っている c. あまり整っていない d. 全く整っていない e. わからない

26. 問 25 で c あるいは d に○をつけた方のみお答えください。それはどうしてですか。(当てはまるもの全てに○)

- a. 自宅から遠い b. 新鮮な食品が少ない c. 安全性の高い食品が少ない e. 値段が高い
f. 健康的な食事に関する情報をほとんど提供していない g. その他(具体的に:)

27. 妊産婦の栄養や食生活について、専門家の指導等を受けたことがありますか。(ひとつに○)

- a. 受けたことがある b. 受けたことはない c. わからない

28. 問 27 で a. 「受けたことがある」に○をつけた方のみお答えください。それはどこで受けましたか。(当てはまるもの全てに○)

- a. 保健所主催の両親・母親学級参加 b. 病院主催の両親・母親学級参加 c. 妊産婦を対象としたサークル等
d. Eメール、インターネット等を通じて e. VF マタニティ講座 f. その他(具体的に:)

29. 問 27 で a. 「受けたことがある」に○をつけた方のみお答えください。その内容はどのようなことでしたか。(当てはまるもの全てに○)

- a. 妊娠悪阻の食事指導 b. 妊娠中毒症の食事指導 c. 貧血の食事指導 d. 糖尿病の食事指導
e. 喫煙者に対する禁煙指導 f. 体重管理のための食事指導 g. 適切なエネルギー・栄養量をもとに
具体的な食事・料理例を用いた指導 h. 食事バランスガイド i. その他(具体的に:)

30. あなたは普段、妊産婦の栄養や食生活についての情報を、かかりつけの病院や診療所、あるいは地域の保健所等を通じて、十分に得られていると思いますか。(ひとつに○)

- a. とても十分 b. まあ十分 c. どちらともいえない d. あまり十分でない e. 全く十分でない

31. あなたは「主食」という言葉を知っていますか。(ひとつに○) → a. はい b. いいえ
2) 「主食」と思うものに○をつけてください。(当てはまるもの全てに○)

- a. ご飯 b. あんぱん c. 野菜サラダ d. 青菜のお浸し e. 納豆 f. ハンバーグ
g. 焼き魚 h. チーズ i. ヨーグルト j. りんご l. 卵焼き m. みかん

32. あなたは「副菜」という言葉を知っていますか。(ひとつに○) → a. はい b. いいえ
2) 「副菜」と思うものに○をつけてください。(当てはまるもの全てに○)

- a. ご飯 b. あんぱん c. 野菜サラダ d. 青菜のお浸し e. 納豆 f. ハンバーグ
g. 焼き魚 h. チーズ i. ヨーグルト j. りんご l. 卵焼き m. みかん

33. あなたは「主菜」という言葉を知っていますか。(ひとつに○) → a. はい b. いいえ
2) 「主菜」と思うものに○をつけてください。(当てはまるもの全てに○)

- a. ご飯 b. あんぱん c. 野菜サラダ d. 青菜のお浸し e. 納豆 f. ハンバーグ
g. 焼き魚 h. チーズ i. ヨーグルト j. りんご l. 卵焼き m. みかん

34. あなたは、「食事バランスガイド」を知っていますか。

1. すでに内容を理解し、実践している 2. 内容は知っているが、実践はしていない
3. 聞いたことはあるが内容は知らない 4. 聞いたことがない 5. わからない

食事摂取状況について

- 1日の食事について教えてください。あなたが食べたものおよびその量を全て食べた時間にお書きください。またその時の食欲および食事量について感じたことについて、以下からそれぞれ1つずつ番号を選び、表に記入してください。※別紙の記入例をご参照下さい。

食欲：1. 非常にある 2. まあある 3. どちらともいえない 4. あまりない 5. 全くない
 食事量：1. 普段より多い 2. 変わらない 3. 普段より少ない 4. わからない

記入日： 年 月 日（ 曜日） ※授乳時には授乳の欄にそれぞれ○をつけてください。

時間	食べたもの・量（できるだけ詳細に）	食欲	食事量	授乳	備考
0:00					
1:00					
2:00					
3:00					
4:00					
5:00					
6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					
24:00					

§ 備考欄には、「食べた場所（家庭、外食など）」、「食事を整えた人（調理担当者等）」、またその他の行動について、ご自由にお書き下さい。

- 同じ日の活動についてお考えください。それぞれの活動にかかる時間はどの程度ですか。それぞれ1つ○をつけてください。なお睡眠時間、低強度のdに○をつけた方は具体的に数字でお書き下さい。

- 1) 睡眠時間（ 時間程度）
 2) 低強度： a. ほとんどしない b. 1時間前後 c. 2時間前後 d. それ以上（ 時間）
 3) 中強度： a. ほとんどしない b. 30分前後 c. 1時間前後 d. 2時間前後
 4) 高強度： a. ほとんどしない b. 15分前後 c. 30分前後 d. 1時間前後

「低強度」の活動とは、ストレッチやヨガ、電車などの乗り物で立つ、買い物・散歩でゆっくり歩く、料理・掃除・洗濯など。

※静かに座って授乳や読書をしたり、また立ったまま電話で話すなどのゆっくりとした作業は「低強度」に含みません。

「中強度」の活動とは、子どもと活発に遊ぶ、風呂掃除、階段昇降、自転車走行、家庭菜園作業、ラジオ・水中体操など。

「高強度」の活動とは、かなり早く歩くこと、重い荷物の上げ下ろしやランニング、水泳、エアロビクスなどを指します。

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

アンケート作成：独立行政法人 国立健康・栄養研究所

ママになるあなたへ...

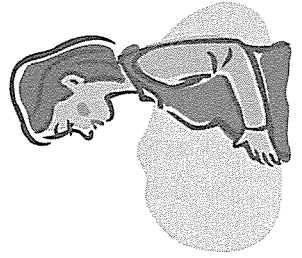
妊娠おめでとうございます。
このリーフレットでは、もうすぐママになるあなたの健康と、赤ちゃんの健やかな成長のために知っておきたい食生活に関する情報を掲載しています。

妊娠期・授乳期は、赤ちゃんの健康にとって大切な時期です。妊娠前や妊娠中のママの栄養状態が良くないと、おなかの中の赤ちゃんの栄養状態も悪くなります。最近の研究では、赤ちゃんがおなかの中で低栄養状態に慣れてしまえば、栄養を蓄えやすい体質となり、その結果、将来肥満や糖尿病などの生活習慣病を発生する可能性が高まることもわかっていきます。これから生まれてくる赤ちゃんの将来のことも考えながら、楽しい妊婦生活をお過ごし下さい。

ここでは、妊娠期・授乳期に「何を」「どのくらい」食べればいいのかを分かりやすく示しています。もっと詳しく食生活について知りたい方は、ぜひ母親学級にご参加下さい。詳しい日時や場所等は、お近くの担当窓口まで直接お問い合わせ下さい。

出産は女性にとって大仕事です。予定日が近くなるにつれて、あなたの不安や緊張はますます高まることでしょう。そんなときに妊娠・出産に関する心配事を相談できる窓口に関する情報も掲載しています。お気軽にご利用下さい。

あなたが楽しく妊婦生活を過ごせるよう、私たちが応援しています。



お近くの相談窓口

妊娠および出産、また出産後の子育てについての心配事は、地域の相談窓口お気軽に相談してみましょう。

- ◎ 市町村の名称とその母子保健担当窓口
(保健師・栄養士などが相談に応じます)
- ◎ 管轄する保健所の名称
(保健師・栄養士などが相談に応じます)
- ◎ その他の関連団体 (日本助産師会/日本栄養士会など)
(助産師・栄養士が相談に応じます)
- ◎ 地域子育て支援センターの名称
(保育士などが相談に応じます)

お近くの母親学級

妊娠中の食生活について気軽に相談してみましょう。

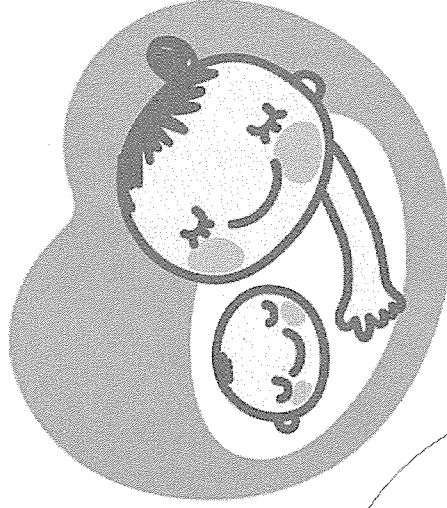
- ◎ 市町村の名称とその母子保健担当窓口
(詳しい日時・場所については直接お問い合わせ下さい)

その他

地域で利用可能な子育て支援に関する情報を探すには

- ◎ 自治体などの子育て支援に関するウェブサイトを
<http://www.>
- ◎ 『食事バランスガイド』に関する情報は
『食事バランスガイド』ホームページ
<http://www.j-balanceguide.com/>

レッツ・エンジョイ!!
マタニティ・ライフ
～賢く食べて、妊婦生活をしよう～



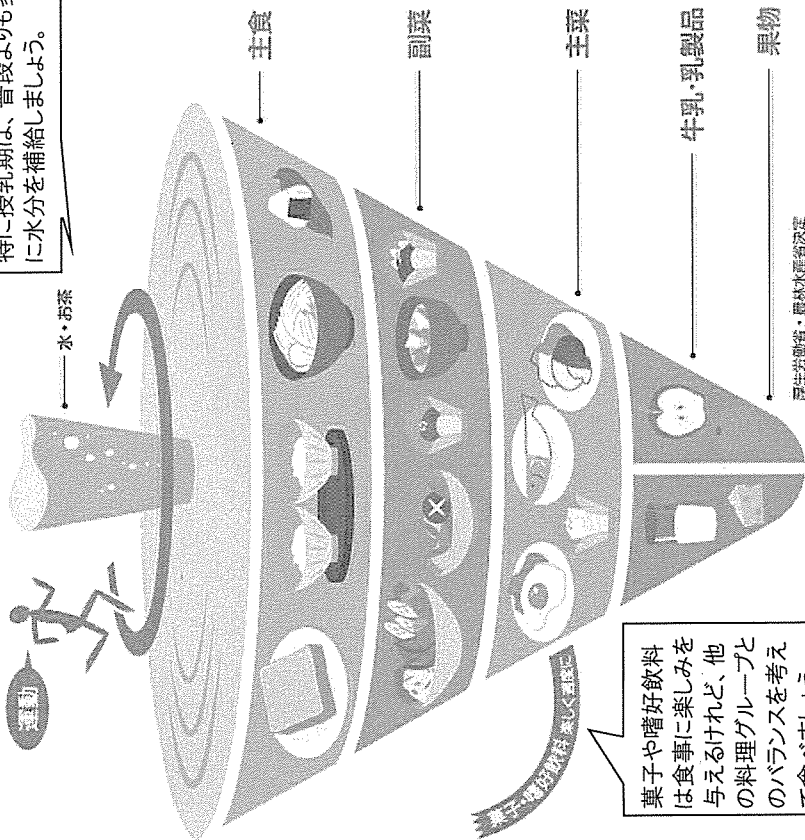
発行 平成16～18年度厚生労働科学研究費補助金
(子ども家庭総合研究事業)
「若い女性の食生活はそのままでも良いのか？」
次世代の健康を考慮に入れた栄養学・予防医学的検討」
監修者 独立行政法人国立健康・栄養研究所
国立保健医療科学院

※この「マタニティマーク」は、厚生労働省が推進する「妊産婦にやさしい環境づくり」事業において妊産婦の方々が開閉の理解を得られるように作成されたマークであり、全国の交通機関や職場、飲食店などに掲示されています。

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目で分かる！ 妊産婦のための食事バランスガイド

日々の生活で無理のない程度に体を動かしてみてください。ただし、事前に必ず主治医に相談しましょう。

特に授乳期は、普段よりも多めに水分を補給しましょう。



菓子や嗜好飲料は食事に楽しみを与えるけれど、他の料理グループとのバランスを考えると食べましょう。

ご飯はたくさん食べてもいいの？

ご飯やパンなどの「主食」はエネルギーのもと。また、油脂を多く使うおかずと比べてそのまま食べることが多い「主食」は低脂肪食品です。主食をしっかりととり、おかずを適量にすることで、食事のバランスがとりやすくなります。

野菜はたくさん食べなきゃダメ？

特に緑色の葉野菜には「葉酸」が多く含まれています。妊娠初期の女性や妊娠を計画している人は普段よりも意識して緑色の葉野菜をたっぷり食べましょう。また、その他の野菜にも不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。

魚は食べても大丈夫？

魚や肉、卵、大豆料理などの「主菜」は体づくりの基礎となります。ビタミンAを多く含むレバーやマグロやキンメダイなど一部の魚を大量に食べると胎児の成長に障害をきたす恐れもありますが、多種類の肉や魚を組み合わせて食べて食べることで安心できます。

アレルギーが心配。牛乳は控えたほうがいい？

食物アレルギーを引き起こす原因となる主な食品のひとつに乳製品があります。しかし、母親や他の家族にアレルギー症状があるからといって、妊娠中や授乳中に母親が特定の食物を除去しても、子どものアレルギー疾患の発症リスクを抑制することはできません。自己判断での食物除去は、健康を害する恐れもあるので、必ず専門家に相談しましょう。

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目でわかり活用できるように、厚生労働省と農林水産省により作成された食生活支援ガイドです。ここでは、妊娠期・授乳期に適した「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理グループの摂取目安量と組み合わせ例が示されています。

各食品グループの1日にとる目安量と各妊娠期における付加量はここを確認してください。

非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
5~7 つ(S.V.)	-	-	+1
5~6 つ(S.V.)	-	+1	+1
3~5 つ(S.V.)	-	+1	+1
2 つ(S.V.)	-	-	+1
2 つ(S.V.)	-	+1	+1

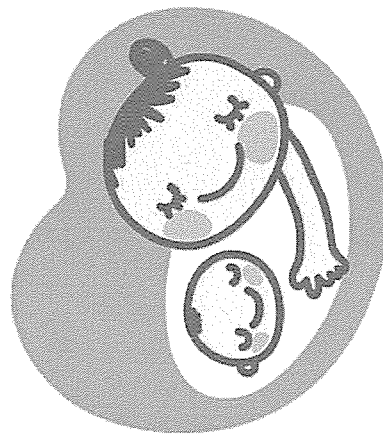
料理例	
1つ分 =	ごはん1杯(1杯) + 煮込み料理(煮込み1杯) + ロールパン2個
1.5つ分 =	ごはん1杯(1杯) + 2つ分 = うどん1杯 + もりそば1杯 + スイーツ1杯
1つ分 =	野菜サラダ + 豆腐とわかめのお味噌汁 + ほうろくのお味噌汁 + ほうろくのお味噌汁 + ほうろくのお味噌汁 + ほうろくのお味噌汁
2つ分 =	野菜の味噌汁 + 鶏肉炒め + 手の搾ったごぼう + 鶏肉炒め + 鶏肉炒め + 鶏肉炒め + 鶏肉炒め
1つ分 =	肉類 + 魚類 + 日本酒1杯 + 焼き魚 + 卵のたまご + 焼き魚 + 焼き魚 + 焼き魚 + 焼き魚
3つ分 =	ハンバーグステーキ + 野菜のしょうが焼き + 鶏肉から揚げ + ハンバーグステーキ + ハンバーグステーキ + ハンバーグステーキ + ハンバーグステーキ + ハンバーグステーキ
1つ分 =	牛乳1杯(1杯) + マス(1杯) + スイーツ(1杯) + ヨーグルト(1杯) + 牛乳1杯(1杯) + 牛乳1杯(1杯) + 牛乳1杯(1杯) + 牛乳1杯(1杯) + 牛乳1杯(1杯)
1つ分 =	みかん1個 + りんご1個 + ぶどう1個 + ぶどう1個 + ぶどう1個 + ぶどう1個 + ぶどう1個 + ぶどう1個 + ぶどう1個

* SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

それぞれの料理グループの料理例と数え方はここを参考にしてください。

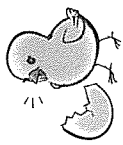
ママと赤ちゃんのための食を通じた健康支援ガイド

マタニティ フードダイアリー



名前：
連絡先：〒

発行者 厚生労働科学研究費補助金（子ども家庭総合研究事業）
「若い女性の食生活はここのままで良いのか？」
次世代の健康を考慮に入れた栄養学・予防医学的検討」
監修 独立行政法人国立健康・栄養研究所
国立保健医療科学院



食事のバランスはどれでますか？

～ あなたの現在の食生活をチェックしてみよう～

記入日： 年 月 日

1. 朝食は食べないことが多い。 はい いいえ
2. 食事をお菓子などで済ませることがある。 はい いいえ
3. 外食が多い。 はい いいえ
4. 好き嫌いが多い。 はい いいえ
5. 食事は一人ですることが多い。 はい いいえ
6. 周りからやらせているといわれる。 はい いいえ
7. 食事内容は妊娠前とあまり変わらない。 はい いいえ
8. ダイエットの経験がある。 はい いいえ
9. 妊娠してから体重はあまり増えていない。 はい いいえ
10. 体重が増えるとお産が大変になると思う。 はい いいえ
11. 野菜は嫌いであまり食べない。 はい いいえ
12. 付け合せの野菜は残す。 はい いいえ
13. 煮物はあまり食べない。 はい いいえ
14. 惣菜や外食を利用することが多い。 はい いいえ
15. 野菜はジュースでとっている。 はい いいえ
16. おかずは残さず食べる。 はい いいえ
17. 肉や魚料理は毎食2品以上ある。 はい いいえ
18. 牛乳の代わりに豆乳を飲んでいる。 はい いいえ
19. 納豆や豆腐はいくら食べても体に良い。 はい いいえ
20. ご飯は残すことが多い。 はい いいえ

● 1～5の質問に対して「はい」と答えた数が多い人は・・・
「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと取りましょ。

● 6～10の質問に対して「はい」と答えた数が多い人は・・・
自分に合った望ましい体重増加量を目指しましょ。

● 11～15の質問に対して「はい」と答えた数が多い人は・・・
野菜料理などの「副菜」は毎日十分にとりましょ。

● 16～20の質問に対して「はい」と答えた数が多い人は・・・
肉や魚などの「主菜」は適正に、バランスよくとりましょ。

はじめに・・・

妊娠期および授乳期の食生活は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとっても大切です。

このマタニティフードガイドでは、この時期に「何を」成した「食事バランスガイド」を基本に、プレママにとつての望ましい食生活について説明しています。また、妊娠中の体重増加の目安となる「推奨体重増加量」も掲載しています。

また毎日の食事内容や体重の変化などを記録するページも設けています。日々の体調の変化や出来事なども合わせて記録しておく、妊娠生活のよい記念となるでしょう。

ぜひこのマタニティフードガイドを参考に、毎日の食生活を楽しみながら、出産までの日々をお過ごしただければ幸いです。

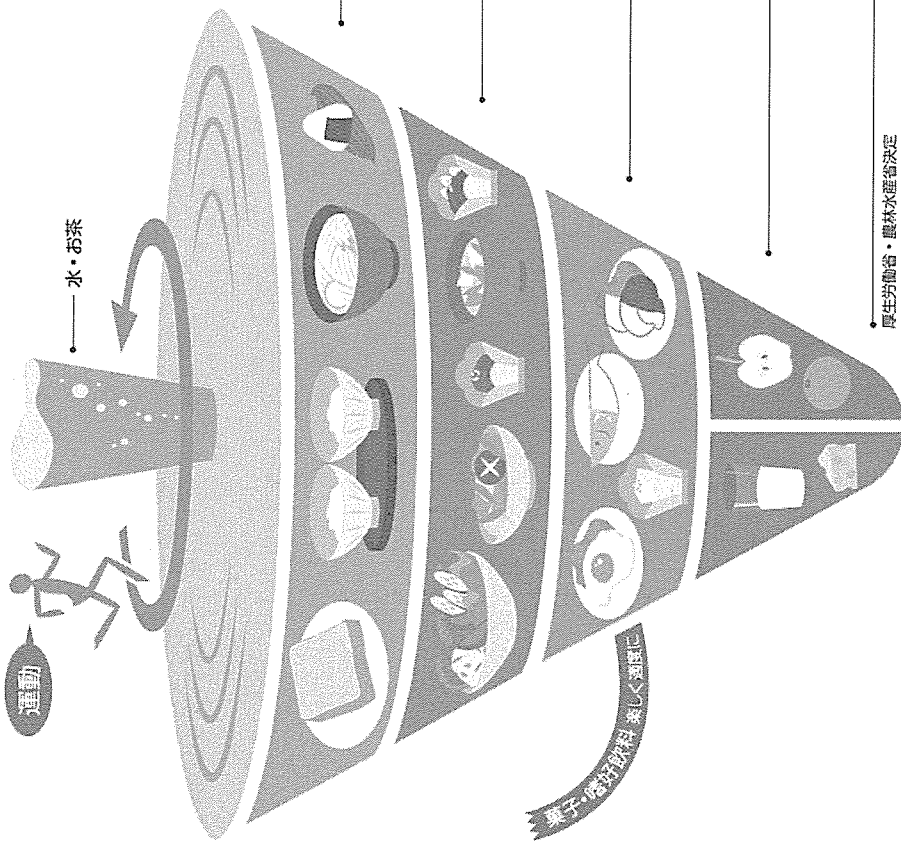
もくじ

食事バランスガイドとは	2
妊産婦のための食事バランスガイド	4
食事バランスガイドの基本	5
妊娠中の望ましい体重増加量	12
手帳の記録の仕方	14～15
主な料理区分の「つ(SV)」について	16～18
毎日の食事を記入してみよう	19～

◎ 改善のための詳しいコツは、次のページ以降を参考に！→

食事バランスガイド

～1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目で分かります。



厚生労働省・農林水産省決定

- ※ コマのイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。
- ※ 主に身体活動レベル「ふつう (II)」以上の成人女性、及び「低い (I)」成人男性を想定して1日分の適量を示しています。
- ※ 他の料理についての「つ (SV)」は、16～18ページをご参照下さい。

1 日分

5~7 主食 (ごはん・パン・麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だつたら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だつたら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだつたら2個程度

料 理 例

1つ分 = コーヒー1杯、おにぎり1個、揚げパン1枚、ロールパン2個
1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もいそば1杯、みひつちやい

1つ分 = 野菜サラダ、さやうどわかめ、貝だんご、豆腐、ほうれん草のひじきの煮物、お浸し、煮豆、おのこリチー
2つ分 = 野菜の味噌、野菜炒め、手の焼くこぼかし

1つ分 = 冷奴、納豆、白玉豆腐一口、魚肝油、魚の天ぷら、焼きそば、おろし、おろし、おろし、おろし
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

1つ分 = 牛乳1パック、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳1パック、2つ分 = 牛乳1パック

1つ分 = みかん1個、りんご半分、かぼち1個、梨半分、いちじく半個、桃1個

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

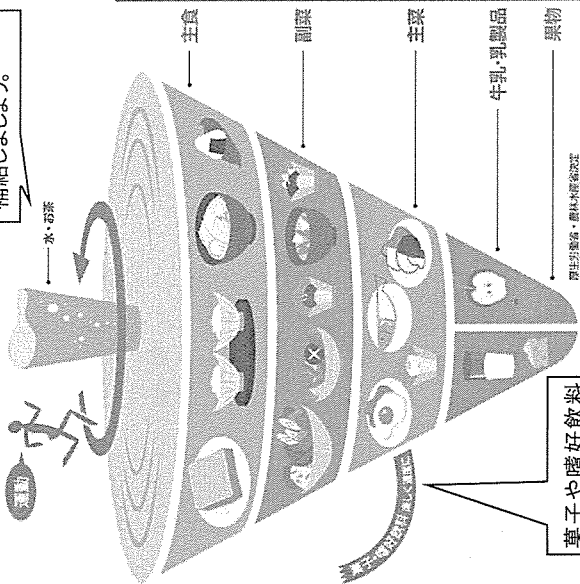
妊産婦のための食事バランスガイド

～基本形を妊娠初期の1日分とし、中期、末期、および授乳期ではそれぞれの料理区分を増やします。

日々の生活で無理のない程度に体を動かしてみよう。ただし、事前に必ず主治医に相談しよう。

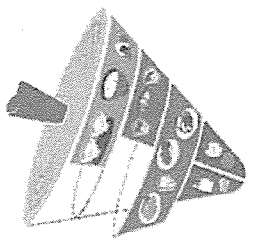
特に授乳期は、普段よりも多めに水分を補給しよう。

各食品グループの1日にとる目安量と各妊娠期における付加量はここを確認してください。



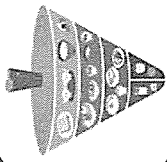
菓子や嗜好飲料は食事に楽しみを与えるけれど、他の料理グループとのバランスを考えよう。

コマが倒れないように、バランスの良い食事を心がけよう！！

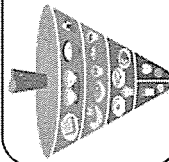


食事バランスガイドの基本をマスターしよう

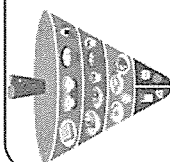
～お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、「妊産婦のための食生活指針」及び「妊産婦のための食事バランスガイド」を基本に、望ましい食生活を実践しましょう～



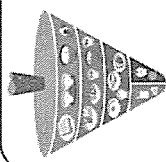
「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事を調節しましょう。また、体重の変化も確認しましょう。



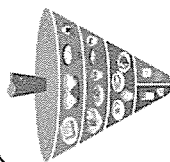
不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷり
特に緑色の葉野菜には葉酸がたっぷり。積極的にとりましょう。妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも御められます。



からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけましょう。
(貧血予防のための鉄に関する詳しい情報は、p. 71にあります)



牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に
妊娠期、授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。



毎日の果物で、ビタミン・ミネラル・食物繊維をとりましょう
野菜だけでなく果物にも、ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり含まれています。また、果物を食べると太ると誤解されがちですが、適量であれば問題ありません。食後のデザートとしてだけでなく、間食にも取り入れて、バランスの良い食生活を目指しましょう。

※ 厚生労働省が作成・公表した「妊産婦のための食生活指針」の内容をもとに一部修正・加筆。

妊娠期に大切な「葉酸」をたっぷりと

葉酸はビタミンB群のひとつで、体内で血液を作るためには欠かせないビタミンです。そこで、葉酸が不足すると貧血が起こることがあります。また、葉酸を十分にとると、脳や脊髄などの神経管が正常に形成されない障害（神経管閉鎖障害）の発症リスクを低減することが知られています。そのためには、特に妊娠前から妊娠初期の葉酸摂取が大切であるといわれています。

食事で、ほうれん草や春菊などの緑色の葉野菜が、豊富な葉酸の供給源です。おなかの中での赤やんちゃの健やかな発育のために、緑色の葉野菜を使った「副菜」をたっぷり食べましょう。

どうしても悪阻などで食欲がないときなどは、いわゆるサプリメントから葉酸をとることも推奨されています。ただし、手軽に栄養素がとれるサプリメントは、過剰摂取にもなりやすいため、摂取の前には必ず主治医に相談しましょう。

○ 葉酸を多く含む食品と料理例

料理区分	食品名	料理例
主食	小麦胚芽	胚芽パンなど
	全粒粉	パンケーキ・マフィンなど
副菜	ほうれん草・春菊・小松菜などの緑色の葉野菜	お浸し・胡麻和え・サラダなど
	ブロッコリー	温野菜サラダ・中華炒めなど
	グリーンアスパラガス	スープ・サラダ・フライなど
	エダマメ・ソラマメなどの未熟な豆類	塩茹で・かき揚げ・サラダなど
	小豆(乾)などの乾燥豆	煮豆・いとこ煮・スープなど
	クワイ	煮物など
	こごみ・ぜんまいなどの野草	天ぷら・煮物など
	納豆	納豆巻・納豆チャーハン・キムチ納豆など
	大豆(乾)	サラダ・かき揚げ・カレーなど
	レバー(牛・豚・鶏)	串焼き・焼肉・中華炒めなど
果物	いちご	
	オレンジ	
	マンゴー	
	※その他、ライチやドリアンなどの亜熱帯の果物にも多く含まれています。	

○ 葉酸を多く含む食品を用いた「副菜」の献立例

春菊の胡麻和え (15V) 煮豆 (15V) ほうれん草ソテー (25V) クワイの煮物 (25V) 中華炒めなど

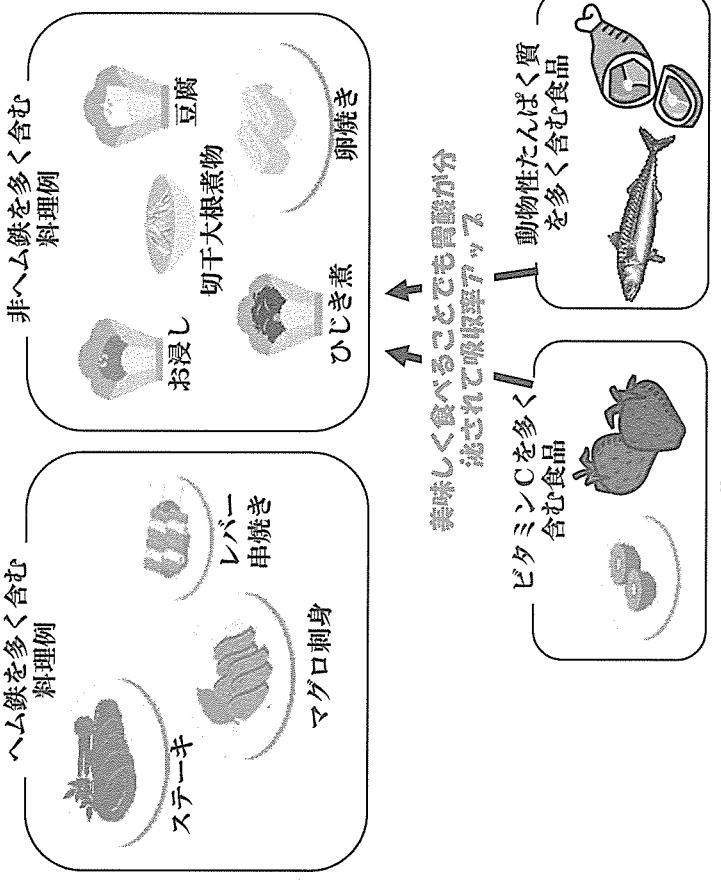
不足しがちな「鉄」はしっかりと

鉄は体内において、そのほとんどが血液中の赤血球の中のヘモグロビンとして存在し、肺からの酸素の運搬に重要な役割を担っています。妊娠すると月経による血液損失はなくなりませんが、母体の血液量増加、胎盤への血液供給、また赤やんちゃの赤血球産生のために、鉄の需要が増えます。

さらに、多胎妊娠の場合は胎児数や胎盤量が増加するため鉄の需要が増え、また妊娠中の出血（切迫流産・早産、前置胎盤など）、および分娩時の異常出血（帝王切開、裂傷など）による鉄の損失もあります。

妊娠中はこのように鉄の需要が増えるため、普段の食生活以上に賢く鉄を摂取することが大切です。鉄には、肉や魚などに多い「ヘム鉄」と、野菜や海藻類、貝類、大豆製品などに多い「非ヘム鉄」の2種類あります。「ヘム鉄」は体内で吸収されやすいので望ましい摂取源ですが、レバーなどには過剰に摂取すると胎児の発育に悪影響を及ぼす恐れのあるビタミンAの一種であるレチノールが多く含まれます。またマグロなどの一部の魚をとりすぎると、これらに含まれる水銀によって胎児に悪影響を与える可能性もあります。

「非ヘム鉄」は「ヘム鉄」と比べて吸収されにくいのですが、ビタミンCや動物性たんぱく質との組み合わせにより吸収率が高まることから、他の食品とのバランスや組み合わせを考えながら、貧血防止のための食生活を送りましょう。



＜非ヘム鉄の吸収を良くする食品＞

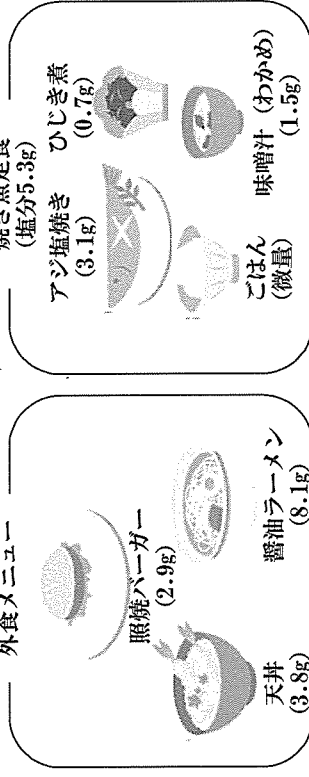
減塩でも美味しく食べるには

「妊娠高血圧症候群」（以前は妊娠中毒症）は妊娠8ヶ月以降の末期に発症しやすく、高血圧・尿タンパクなどの症状があると診断されます。原因についてはまだはっきりと分かっていませんが、妊娠初期の胎盤が形成される時期に、うまく母体が対応できないと、末期になってから症状が現れると考えられています。胎盤にはホルモンの分泌や、赤ちゃんとお母さんとの間の栄養運搬機能のほか、血圧を調整する機能があります。そこで胎盤の機能が低下することが、高血圧などの症状が出る原因と考えられています。その他にも、栄養不良や免疫、遺伝、環境等も原因と考えられています。

妊娠中は赤ちゃんに栄養を送っているため、非妊娠時に比べて血圧が高くなりやすくなります。妊娠高血圧症候群を予防するために、妊娠中は減塩を心がけ、また疲労やストレスをためないようによく休養をとることも、軽い散歩などの運動をすることでよいでしょう（事前に主治医に相談してください）。また適切な体重管理も心がけましょう（「推奨体重増加量」については12ページを参照してください）。

○ 普段食べている料理の塩分量の目安：

私たちが普段何気なく食べている多くの食品に塩分が含まれています。特に外食や加工食品は多くなりがちです。薄味を心がけて、1日8g程度を目指しましょう。



*各料理の塩分量は、「塩分早分かり（女子栄養大学出版部）」を参照

○ 美味しく減塩するための10か条：

- ① 食材の持ち味を生かしましょう。
- ② レモンや酢、またシソなどの香味野菜を生かして味にアクセントを。
- ③ 昆布やしいたけなど、天然のだしのみを生かしましょう。
- ④ ソースやお醤油は、「かける」のではなく「つける」。
- ⑤ 味噌汁は具だくさんにしてもよい。
- ⑥ 麺類のスープは控えましょう。
- ⑦ 加工食品の多用は控えましょう。
- ⑧ 煮る、炒める、焼く、蒸す、生など、異なる調理法を使いましょう。
- ⑨ 下味をしっかりつけるよりも、表面に軽く味付けするようにしましょう。
- ⑩ 茹で汁の塩加減に注意しましょう。

母乳育児もバランスの良い食生活の中で

母乳は赤ちゃんにとって最良のものです。母乳育児の優れた点には次のようなものがあります。

- ① 免疫力を高め、感染防止作用がある。
- ② 母乳の成分は赤ちゃんにとって最適であり、体への負担が少ない。
- ③ アレルギーマークを起しにくい。
- ④ 出産後の母体の回復を高める。
- ⑤ 赤ちゃんとお母さんの良好な関係の形成に役立つ。
- ⑥ 衛生的、経済的で手間がかからない。

このように、母乳育児を行うことは、赤ちゃんの栄養、免疫、および心理面において有意義が大きく、また授乳することで子宮の収縮が促されるため、母体の回復を高められます。

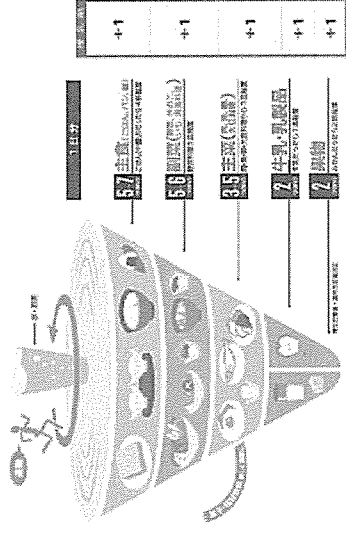
出産後に母乳が十分に分泌されるように、妊娠中から適切な授乳方法を選択し、乳房マッサージなどで適切な乳房管理を実践しましょう。

○ 授乳期の食事

産後すぐに、妊娠前の体型を回復しようとする無理なダイエットを心がけなくても、母乳を分泌することで、消費エネルギーが増え、産後の体型回復に役立ちます。無理なダイエットは母乳の分泌量やお母さんの健康に影響を与えるので、母乳育児はバランスのよい食生活の中で行いましょう。

授乳中には妊娠末期とほぼ同じ食事内容を送るようしましょう。産後6ヶ月程度を目安に体重を標準に近づけるようにするのがよいでしょう。また、妊娠中には体脂肪を多く蓄積するので、授乳中には食事からの脂肪摂取量が少ない女性の方が、母乳分泌による消費エネルギーが大きいといわれています。しかし母乳に含まれる脂肪はそのときの食事内容を反映するので、極端に摂取を少なくすることは避けましょう。赤ちゃんの発育にとって望ましい母乳を分泌するためには、良質な脂肪を含む魚も積極的にとることが推奨されています。妊娠中のように魚の種類による制限はありません。「妊産婦のための食事バランスガイド」を基本に、良質な食生活の中で、母乳育児を実践しましょう。

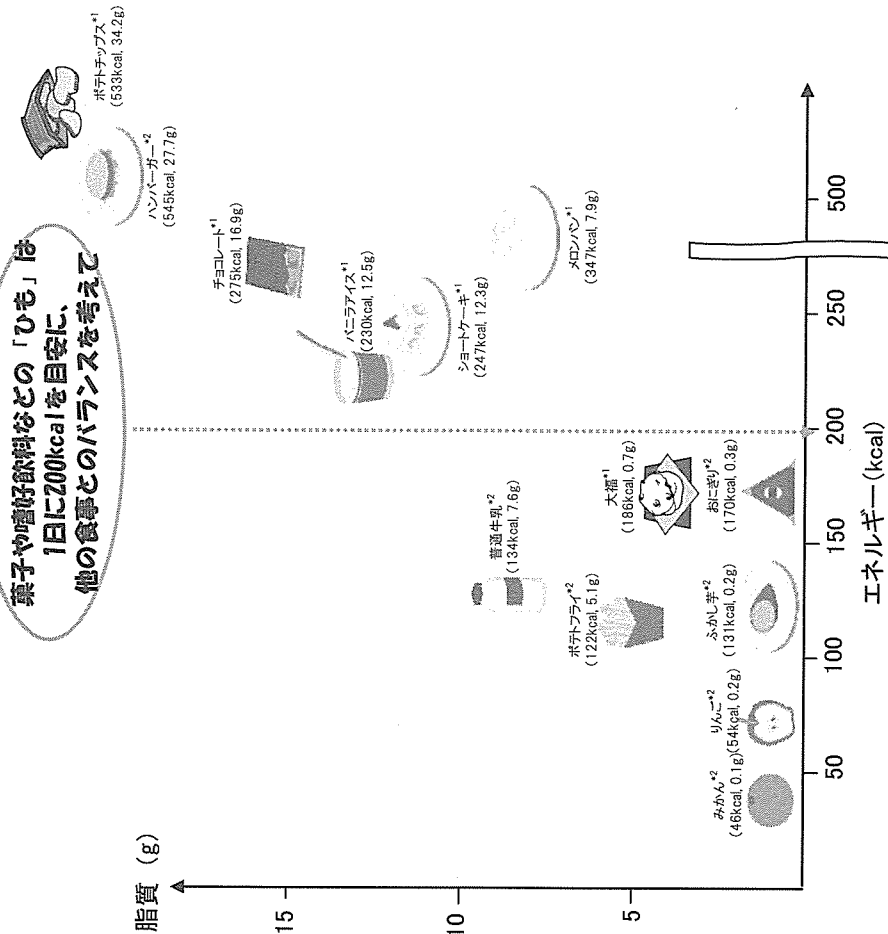
特に、母乳の分泌量を考慮して、授乳中は水分をしっかりとることをお勧めします。



間食にも気を配りましょう

～妊娠期や授乳期は1日の食事が不規則になりがち。また悪阻などの時期は間食は大切な栄養素・エネルギーの補給源になります。間食も賢く選んで、バランスのよい食生活を目指しましょう。～

- 間食に選ぶ食品によって、エネルギーや脂肪分はこんなにも違います。
- 食欲のないときにも、「ひも」ではなく「コマ」のものを選びましょう。



*市販の菓子3種類の平均を目安とした。

※「食事バランスガイド」活用マニュアル(136～143ページ)参照。

望ましい食事例と普段の食事を 比べてみましょう

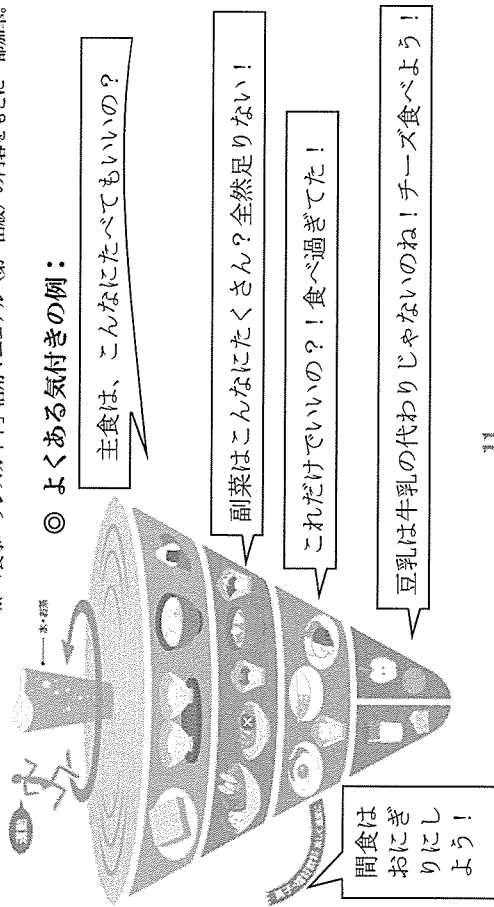
◎非妊娠時・妊娠初期 (16週未満) の場合：2000kcal (基本形)

食事	主食 つ(SV)	副菜 つ(SV)	主菜 つ(SV)	牛乳・乳製品 つ(SV)	果物 つ(SV)
朝食	ごはん(大) 2SV	ジャガイモの味噌汁 1SV	納豆	牛乳(1/2杯) 1SV	みかん 1SV
昼食	ごはん(大) 2SV	ひじきの煮物 1SV	鶏のからあげ(1/2人前) 1.5SV		
夕食	ごはん(大) 2SV	きんぴらごぼう 1SV 野菜サラダ 1SV	魚の塩焼き 2SV		りんご(1/2個) 1SV
間食		ふかし芋 1SV		ヨーグルト 1SV	
合計	6 SV	5 SV	4.5 SV	2 SV	2 SV

◎中期 (16～28週未満)、末期 (28週以上) ・授乳期の場合：

妊娠中期 (+250kcal)	ほうれん草のおひたし 1SV	ゆで卵 1SV			なし(1/2個) 1SV
合計	6 SV	6 SV	5.5 SV	2 SV	3 SV
妊娠末期 (+500kcal)・授乳期 (+450kcal)	食パン(4枚切り) 1SV			チーズ(スライス) 1SV	
合計	7 SV	6 SV	5.5 SV	3 SV	3 SV

※「食事バランスガイド」活用マニュアル (第一出版) の内容をもとに一部加筆。



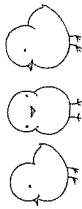
望ましい体重増加量を知っていますか？

体重の増え方は順調ですか。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。妊娠中の体重増加量は、お母さんと赤ちゃんにとっても望ましい量にしましょう。また、母乳の脂肪濃度は妊娠中の体重増加量と関係しています。母乳の脂肪は乳児の健やかな成長に欠かせないものですので、妊娠中の体重増加に対する極端な制限はやめましょう。

あなたの妊娠前の体型（BMI）を知っていますか？

$$\text{BMI} = \text{体重} \text{ (kg)} \div \text{身長} \text{ (m)} \div \text{身長} \text{ (m)} \text{ (kg} \div \text{m}^2 \text{)}$$

BMI (Body Mass Index) とは、肥満判定に用いられる指標でBMI22を標準としてしています。



例えば、妊娠前の身長が160cm、体重が50kgの人のBMIは？

$$50 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 19.5$$

18.5未満	低体重 (やせ)
18.5以上25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満

体重の変化を記録してみましょう

妊娠中の体重増加量は個人差がありますが、著しく体重増加量が少なく、生まれてくる赤ちゃんの体重が少なかったり、発育に障害が起こったり、また早産などのリスクも高くなりま。一方で妊娠中の体重増加量が多すぎても、妊娠高血圧症候群や帝王切開分娩のリスクが高くなります。妊娠前の体型をもとに示された「推奨体重増加量」を参考に、主治医と相談しながら望ましい体重増加量を目指しましょう。週に1度は体重を測定し、記録しておきましょう。

体重 (kg)	
日	月
付	日

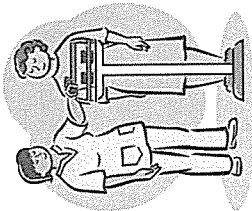


表1: 体格区分別、妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

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 ^{#1}
肥満 : BMI25.0以上	個別対応 ^{#2}

* 体格区分は非妊娠時の体格による。
^{#1} 体格区分が「ふつう」の場合でBMIが「低体重 (やせ)」に近い場合には、推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には下限側に近い範囲を推奨することが望ましい。
^{#2} BMI25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、医師などに個別にご相談下さい。

表2: 体格区分別、妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量

体格区分	1週間あたりの推奨体重増加量
低体重 (やせ) : BMI18.5未満	0.3~0.5kg/週
ふつう : BMI18.5以上25.0未満	0.3~0.5kg/週
肥満 : BMI25.0以上	個別対応

* 体格区分は非妊娠時の体格による。
* 妊娠初期については体重増加に際する利用可能なデータが乏しいことから、1週間あたりの推奨体重増加量の目安を示していないため、つわりなどの臨床的な状況を踏まえて、個別対応する必要があります。
※ 厚生労働省が作成・公表した「妊娠期間のための食生活指針」の内容を一部改定。

毎日の食事を記録してみよう

- まずは、1日の基本形を確認してみよう。

基本形	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)

- 続いて、中期及び末期・授乳期の付加量を足して1日分の目安量を確認しよう。

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
中期	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)
末期・授乳期	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)

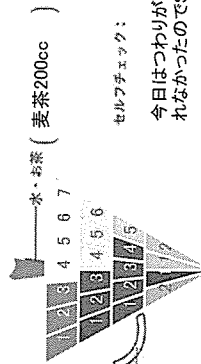
- 毎日、食べたものを記録し、コマの色を塗って見よう。

(記入例)

○月×日(△)【今日の出来事:夕方からつわりがひどく、夕食はたべなかった。】

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	食パン(4枚切り)1枚 1SV	野菜サラダ 1SV	目玉焼き 1SV	カフェオレ 1SV (牛乳100cc)	
昼食	チャーシュー類 2SV	ラーメンの具 1SV 餃子(野菜分) 1SV	チャーシュー 1SV 餃子(肉) 1SV		
夕食					
間食					
合計	3 SV	3 SV	4 SV	1 SV	

運動:	ゆっくり歩く(30分)
体重:	48.5 kg
薬・補助食品:	マルチビタミン1錠



菓子 ()
嗜好飲料 (カルピス200cc)

セルフチャエック:
今日はつわりがひどく夕食がたべられなかったためSVが少なかった。

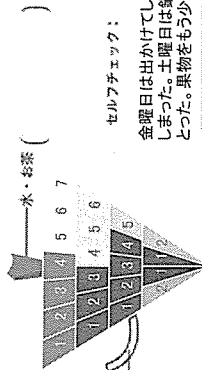
- 一週間の食事内容を振り返って見よう。

(記入例) ※記録していない日を除いた残りから平均SVを求め、目安量と比べてみましょう。

◎今週のまとめ(妊娠20週目)

曜日	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
日曜日	5SV	2SV	5SV	1SV	1SV
月曜日	3SV	3SV	4SV	1SV	0SV
火曜日	5SV	4SV	4SV	3SV	2SV
水曜日	3SV	1SV	2SV	1SV	0SV
木曜日	4SV	2SV	3SV	2SV	1SV
金曜日	-	-	-	-	-
土曜日	4SV	6SV	5SV	0SV	1SV
平均	4SV	3SV	3.8SV	1.3SV	0.8SV

体重変化量: 土0.4 kg



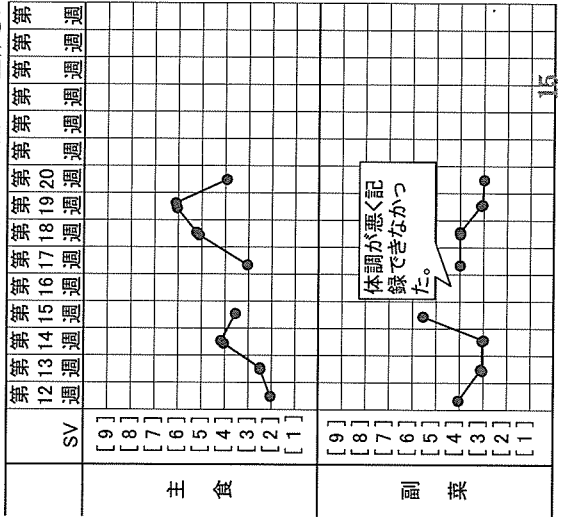
菓子 ()
嗜好飲料 ()

セルフチャエック:

金曜日は出かけてしまい記録するのを忘れてしまった。土曜日は鍋だったので副菜をたくさんとった。果物をもう少しとりたい。

- 全体を振り返って見よう。

(記入例) ※1週間ごとに求めた平均SVを用いて全体をグラフにまとめてみましょう。



主な料理・食品の「つ(SV)」

各料理の「つ(SV)」を確認してみましょう。料理によっては1人前でも複数の料理区分の「つ(SV)」をとることができます。空欄にはあなたが良く食べる料理等を加えてみましょう。

【主食】ごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理

料理・食品名	つ (SV)	料理・食品名	つ (SV)
白がゆ	主食1	ご飯 (茶碗軽く1杯)	主食1
おにぎり (1個分)	主食1	ご飯 (茶碗1杯分)	主食1.5
ご飯 (茶碗大盛1杯分)	主食2	エビピラフ	主食2、副菜1、 主食1
すし (にぎり)	主食2、主菜2	天丼	主食2、主菜1
親子丼	主食2、副菜1、 主菜2	ピビンバ	主食2、副菜2、 主菜2
うな重	主食2、主菜3	チキンライス	主食2、主菜1
カレーライス	主食2、副菜2、 主菜2	カツどん	主食2、副菜1、 主菜2
食パン (6枚切り) 1枚	主食1	ぶどうぱん	主食1
食パン (4枚切り) 1枚	主食1	ロールパン (2個)	主食1
調理パン	主食1	ピザトースト	主食1、牛乳4
クロワッサン (2個)	主食1	ハンバーガー	主食1、主菜2
ミックスサンドイッチ	主食1、副菜1、 主菜1、牛乳1	チャシュー麺	主食2、副菜1、 主菜1
かけうどん	主食2	ラーメン	主食2
ざるそば	主食2	マカロニグラタン	主食1、牛乳2
スパゲティナポリタン	主食2、副菜1	焼きそば	主食1、副菜2、 主菜2
てんぷらうどん	主食2、主菜1	天津麺	主食2、主菜2
たこ焼き	主食1、主菜1	お好み焼き	主食1、副菜1、 主菜3

【副 菜】野菜、芋、豆類、きのこ、海藻などを主材料とする料理

料理・食品名	つ (SV)	料理・食品名	つ (SV)
冷やしトマト	副菜1	ほうれん草のお浸し	副菜1
ニンジンのバター煮	副菜1	春菊の胡麻和え	副菜1
茹でブロッコリーのサラ ダ	副菜1	小松菜の炒め煮	副菜1
かぼちゃの煮物	副菜1	ほうれん草の中華風炒め物	副菜2
根菜の汁	副菜1	きゅうりのもろみ添え	副菜1
きゅうりとわかめの酢の 物	副菜1	キャベツのサラダ	副菜1
レタスときゅうりのサラ ダ	副菜1	野菜スープ	副菜1
枝豆	副菜1	なます	副菜1
きんぴらごぼう	副菜1	切り干し大根の煮物	副菜1
コーンスープ	副菜1	野菜の煮しめ	副菜2
もらしにら炒め	副菜1	なすのしぎやき	副菜2
キャベツの炒め物	副菜2	野菜の天ぷら	副菜1
じゃがいもの味噌汁	副菜1	サトイモの煮物	副菜2
ポテトフライ	副菜1	ふかし芋	副菜1
ポテトサラダ	副菜1	ジャガイモの煮物	副菜2
コロッケ (2個分)	副菜2	うずら豆の含め煮	副菜1
きのこのバター炒め	副菜1	海藻とツナのサラダ	副菜1
ひじきの煮物	副菜1		

※ 市販の野菜ジュース(100%)については、加工等の工程を経ることにより、栄養成分の含有量が減少
することが考えられます。従って、市販の野菜ジュース(100%)は、グラム重量の半分を「副菜」として
換算して「つ(SV)」を決定します。そうすると、市販の1回飲みきりの量の紙パック、缶などの野菜
ジュースは「1つ(SV)」と数えるとうまいでしょう。

【主 菜】肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理

料理・食品名	つ (SV)	料理・食品名	つ (SV)
ウインナーのソテー	主菜1	焼き鳥	主菜2
ロールキャベツ	主菜1、副菜3	鶏肉のから揚げ	主菜3
ギョーザ	主菜2、副菜1	豚肉のしょうが焼き	主菜3
肉じゃが	主菜1、副菜3	トンカツ	主菜3
クリームシチュー	主菜2、副菜3、牛乳1	ビーフステーキ	主菜5
ハンバーグ	主菜3、副菜1	豚豚	主菜3、副菜2
すき焼き	主菜4、副菜2	刺身	主菜2
干物	主菜2	たたき	主菜3
さけの塩焼き	主菜2	魚のムニエル	主菜3
煮魚	主菜2	さんま塩焼き	主菜2
魚の照り焼き	主菜2	南蛮漬け	主菜2
おでん	主菜2、副菜4	魚のフライ	主菜2
天ぷら (盛り合わせ)	主菜2、副菜1	茶碗蒸し	主菜1
目玉焼き	主菜1	卵焼き	主菜2
スクランブルエッグ (オムレツ)	主菜2	冷奴	主菜1
納豆	主菜1	がんともどきの煮物	主菜2、副菜1
麻婆豆腐	主菜2		

それでは、
実際に毎日の食事内容を
記入してみましょう。

※ 「つ (SV)」についての考え方や、外食店での利用方法、またその他食事バランスガイドについては、
農林水産省のホームページをご覧ください。 (http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html)

(出典) フードガイド (仮称) 検討会報告書, p34-35