

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	○	「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、またその技術にも自信があるようです。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。
	○	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。

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)を多くとること 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			
			「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			
		30	「主菜」という言葉を知っていますか	a. はい b. いいえ			
			「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
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。
- 個人情報は適切に取り扱い、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。

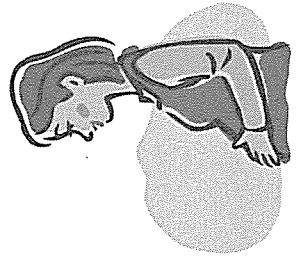
このリーフレットでは、もうすぐママになるあなたの健康と、赤ちゃんの健やかな成長のために知っておきたい食生活に関する情報を掲載しています。

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つと、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われています。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)
- TEL 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)
- TEL 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)
- TEL

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よう。

- ◎ 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)
- TEL

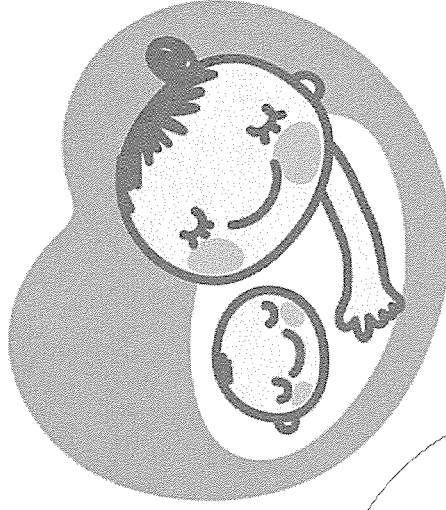
その他

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等
<http://www.>
- 「食事バランスガイド」に関する情報を探すには
- ◎ 『食事バランスガイド』ホームページ
<http://www.j-balanceguide.com/>

レッツ・エンジヨイ !!
マタニティ・ライフ

～賢く食べて、妊婦生活を楽しくもう～

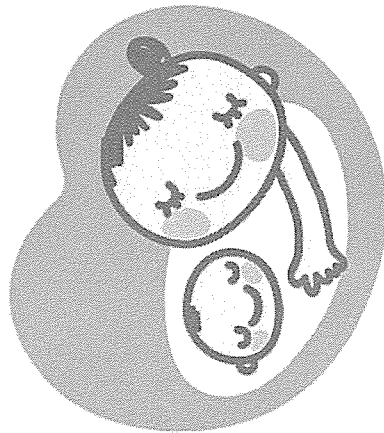


発行 平成16～18年度厚生労働科学研究費補助金
(子ども家庭総合研究事業)
「若い女性の食生活を考慮に入れた栄養学・予防医学的検討」
次世代の健康を考慮に入れた栄養学・予防医学的検討」
監修者 独立行政法人国立健康・栄養研究所
国立保健医療科学院

※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周囲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。

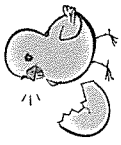
ママと赤ちゃんのための食を通じた健康支援ガイド

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



食事のバランスはとれてますか？

～ あなたの現在の食生活をチェックしてみてください～

記入日： 年 月 日

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

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。

このマタニティアドバイザーでは、この時期に「何を」「どれだけ」食べればよいのか、農林水産省・厚生労働省が作成した「食事バランスガイド」を基本に、プレママにとっ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と、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アドバイザーを手本に、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。

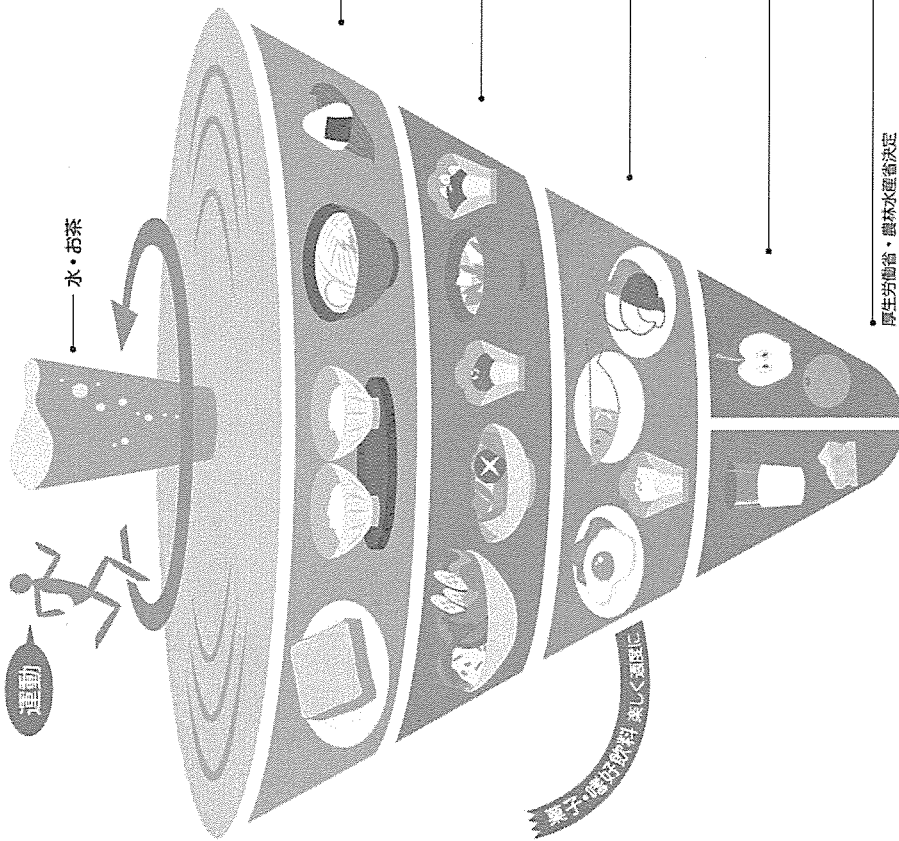
もくじ

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。



- ※ 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 目分

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら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) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

料 理 例

1つ分 = 1杯 = 1皿 = 1握り = 1個 = 1パック = 1パック
 ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、卵1枚、ドーナツ2個、
1.5つ分 = 2つ分 = 2皿 = 2握り = 2個 = 2パック = 2パック
 ごはん中盛り1杯、もやし1杯、スライスステーキ

1つ分 = 1杯 = 1皿 = 1握り = 1個 = 1パック = 1パック
 野菜炒め、きのこ、ほうれん草のひじきの煮物、煮豆、きのこソテー
2つ分 = 2杯 = 2皿 = 2握り = 2個 = 2パック = 2パック
 野菜炒め、きのこ、ほうれん草のひじきの煮物、煮豆、きのこソテー

1つ分 = 1杯 = 1皿 = 1握り = 1個 = 1パック = 1パック
 肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理
3つ分 = 3杯 = 3皿 = 3握り = 3個 = 3パック = 3パック
 ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、豚肉のから揚げ

1つ分 = 1杯 = 1皿 = 1握り = 1個 = 1パック = 1パック
 牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト
2つ分 = 2杯 = 2皿 = 2握り = 2個 = 2パック = 2パック
 牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト

1つ分 = 1杯 = 1皿 = 1握り = 1個 = 1パック = 1パック
 みかん1個、りんご半分、梨半分、ぶどう半房、いちご1房
2つ分 = 2杯 = 2皿 = 2握り = 2個 = 2パック = 2パック
 みかん1個、りんご半分、梨半分、ぶどう半房、いちご1房

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

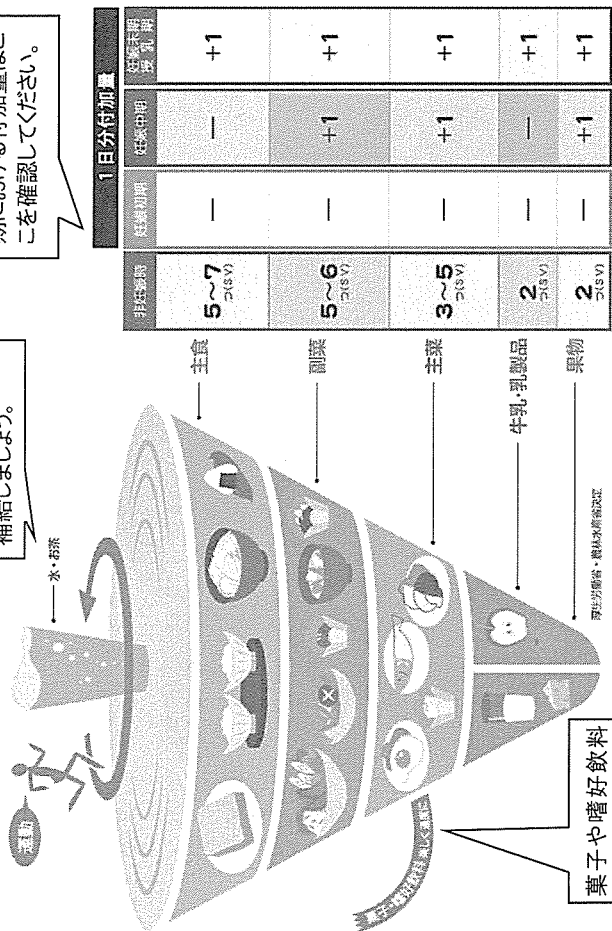
妊産婦のための食事バランスガイド

～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。

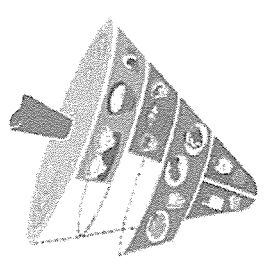
特に授乳期は、普段よりも多めに水分を補給しましょう。

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



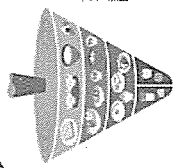
菓子や嗜好飲料は食事に楽しみを与え、他の料理グループとのバランスを考慮して食べましょう。

コマが倒れないように、バランスの良い食事を心がけましょう！！

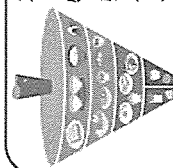


食事バランスガイドの基本をマスターしよう

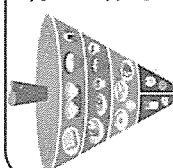
～お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、「妊産婦のための食生活指針」及び「妊産婦のための食事バランスガイド」を基本に、望ましい食生活を実践しましょう～



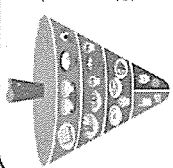
「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食量を調節しましょう。また、体重の変化も確認しましょう。



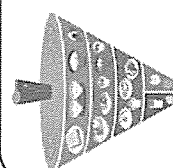
不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
特に緑色の葉野菜には葉酸がたっぷり。積極的にとりましょう。妊娠・授乳期には、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。



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. 7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う障害（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。おなかの中での赤ちゃんと春菊などの緑色の葉野菜のために、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
	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
主菜	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
	いちご	
	オレンジ	
果物	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 (1SV)	煮豆 (1SV)	茹でブロッコリー (1SV)	クワイの煮物 (2SV)	ほうれん草ソテー (2SV)
---------------	----------	----------------	--------------	----------------

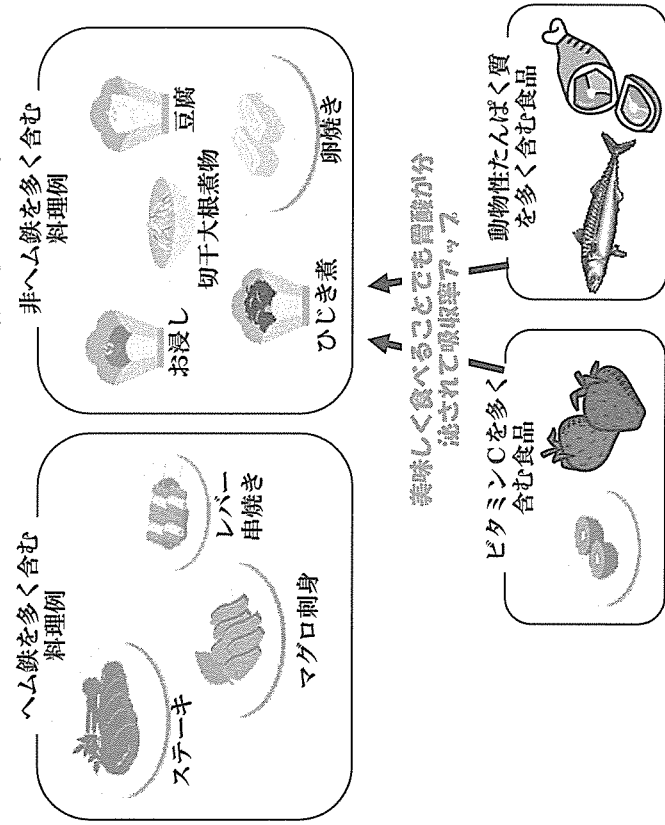
不足しがちな「鉄」はしっかりと

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すが、母体の血液量増加、胎盤への血液供給、また赤ちゃん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やすくなります。

「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＞

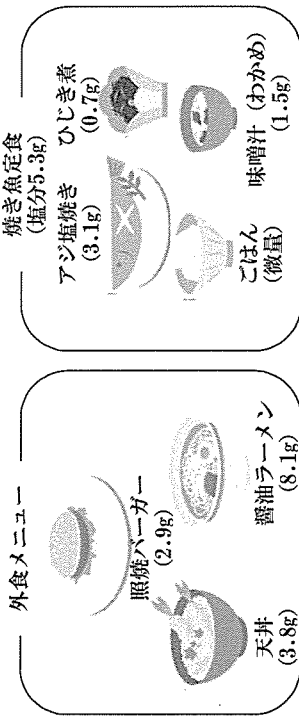
減塩でも美味しく食べるには

「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るとはいえませんが、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いです。妊娠高血圧症候群を予防するために、妊娠中は減塩をこころがけ、また疲労やストレスをためないよう休養をとることも、軽い散歩などの運動をすることによいでしょう（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しましょう。
- 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 アレルギーを起こしにくい。
- 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も意義が大きく、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。

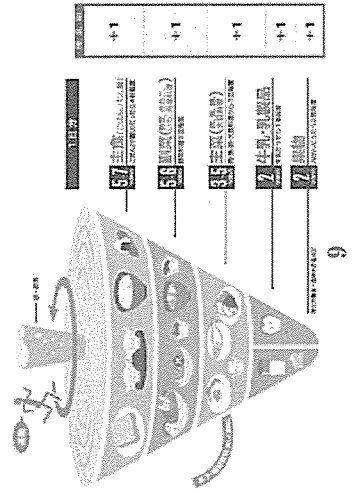
出産後に母乳が十分に分泌されるように、妊娠中から適切な授乳方法を選択し、乳房マッサージなどで適切な乳房管理を実践しましょう。

○ 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にしましょう。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。

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。

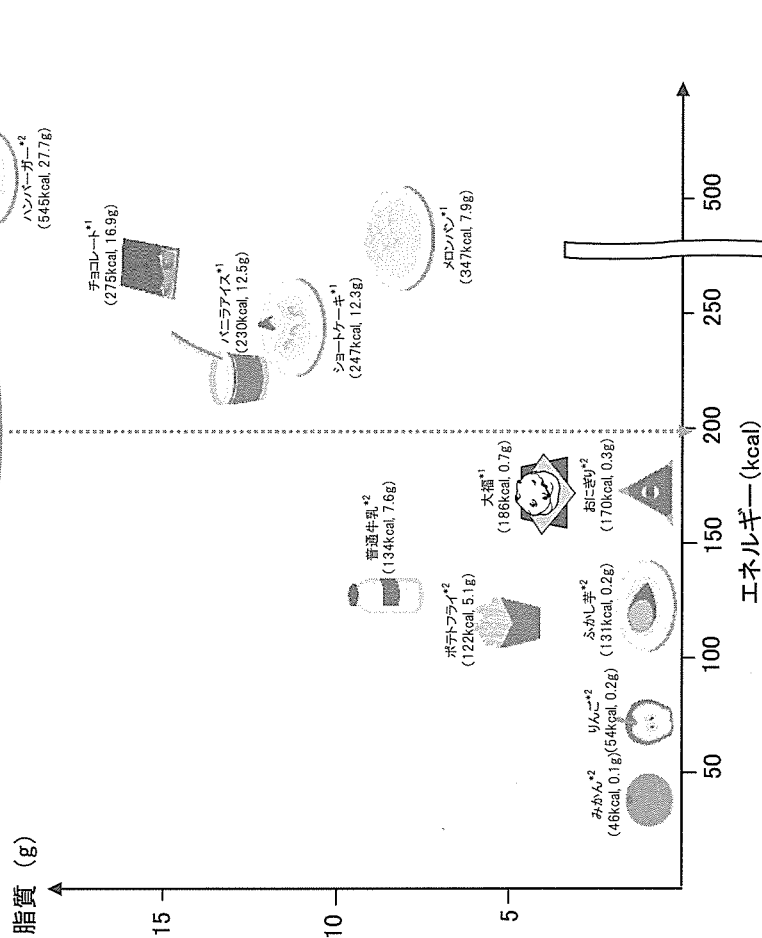


間食にも気を配りましょう

～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」でははく「コマ」のものを選びましょう。

菓子や嗜好飲料などの「ひも」は
1日に200kcalを目安に、
他の食事とのバランスを考えて



¹市販の菓子3種類の平均を目安とした。

²「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)

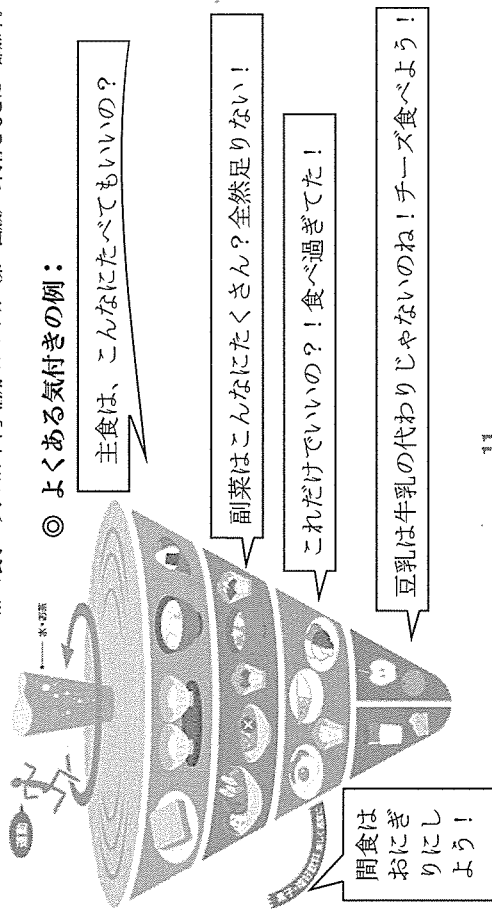
食事	主食 (大)	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	ごはん(大) 2SV	ジャガイモの味噌汁 1SV	納豆	牛乳(1/2杯) 1SV	みかん 1SV
昼食	ごはん(大) 2SV	ひじきの煮物 1SV	鶏のからあげ(1/2人前) 1.5SV		
夕食	ごはん(大) 2SV	きんぴらごぼう 1SV	野菜の塩焼き 2SV		りんご(1/2個) 1SV
間食		ふかし芋 1SV		ヨーグルト 1SV	
合計	6 SV	5 SV	4.5 SV	2 SV	2 SV

◎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。

◎ よくある気付きの例：



毎日の食事を記録してみましょう

- まずは、1日の基本形を確認してみましょう。

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ましょう。

	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、コマの色を塗っていきましょう。

(記入例)

〇月×日(△)【今日の出来事: 夕方からつわりがひどく、夕食はたばななかった。

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



セルフチェック:

今日はつわりがひどく夕食がたばななかったためSVが少なかった。

菓子 ()

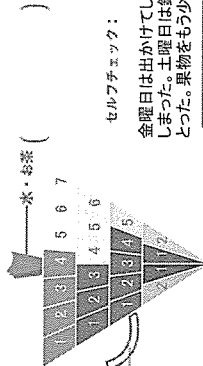
嗜好飲料 (カルピス200cc)

- 一週間の食事内容を振り返って見ましょう。
(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。

◎今週のみとめ (妊娠20週目)

曜日	主食 っ(SV)	副菜 っ(SV)	主菜 っ(SV)	牛乳・乳製品 っ(SV)	果物 っ(SV)
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: ±0.4 kg



セルフチェック:

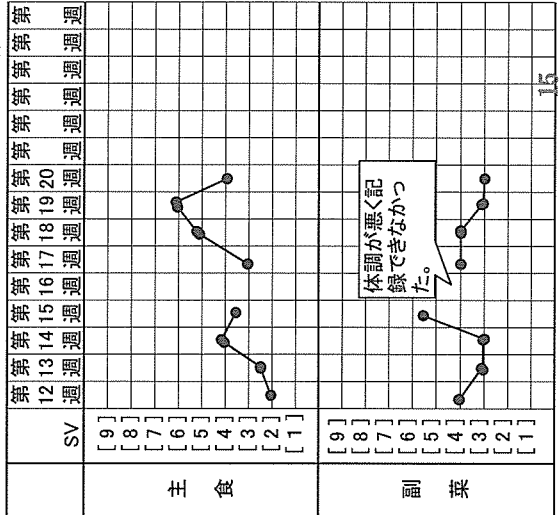
金曜日は出かけてしまい記録するのを忘れてしまった。土曜日は締まったので副菜をたくさんとった。果物をもう少しとるようにしたい。

菓子 ()

嗜好飲料 ()

- 全体を振り返って見ましょう。

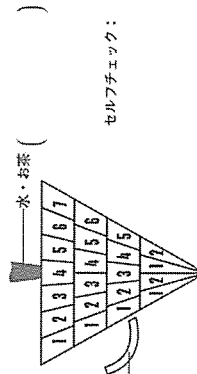
(記入例) ※1週間ごとに求めた平均SVを用いて全体をグラフにまとめてみましょう。



月 日 () 【今日の出来事】

食事	主食 っ(SV)	副菜 っ(SV)	主菜 っ(SV)	牛乳・乳製品 っ(SV)	果物 っ(SV)
朝食					
昼食					
夕食					
間食					
合計					

運動: _____
 体重: _____ kg
 薬・補助食品:



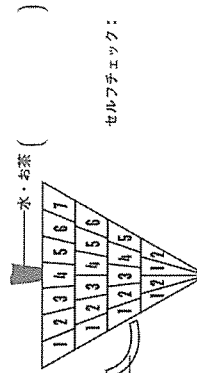
セルフチェック:

菓子 ()
 嗜好飲料 ()

月 日 () 【今日の出来事】

食事	主食 っ(SV)	副菜 っ(SV)	主菜 っ(SV)	牛乳・乳製品 っ(SV)	果物 っ(SV)
朝食					
昼食					
夕食					
間食					
合計					

運動: _____
 体重: _____ kg
 薬・補助食品:



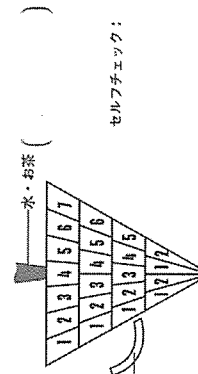
セルフチェック:

菓子 ()
 嗜好飲料 ()

月 日 () 【今日の出来事】

食事	主食 っ(SV)	副菜 っ(SV)	主菜 っ(SV)	牛乳・乳製品 っ(SV)	果物 っ(SV)
朝食					
昼食					
夕食					
間食					
合計					

運動: _____
 体重: _____ kg
 薬・補助食品:



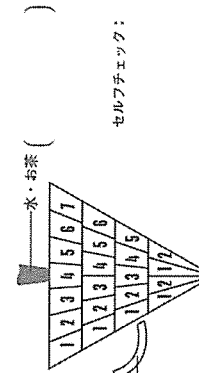
セルフチェック:

菓子 ()
 嗜好飲料 ()

月 日 () 【今日の出来事】

食事	主食 っ(SV)	副菜 っ(SV)	主菜 っ(SV)	牛乳・乳製品 っ(SV)	果物 っ(SV)
朝食					
昼食					
夕食					
間食					
合計					

運動: _____
 体重: _____ kg
 薬・補助食品:



セルフチェック:

菓子 ()
 嗜好飲料 ()