

産後の食生活のポイント



お母さんの体の回復を促すために、そして、赤ちゃんの健やかな発育・発達に必要な母乳育児のために、バランスよくしっかり食事をとることが必要です。

また自分の体格を確認し、産後**6～12カ月程度**を目安に望ましい体格※となるように食事にも注意しましょう。
しっかり食べても体重は徐々に減少していきます。

※BMIが18.5以上25未満に入るように心がけましょう。

BMIの計算式：体重(kg) ÷ {身長(m)の二乗} 例：身長160cm 体重56.3kgの場合 BMI=22

1. バランスのとれた食事

必要な栄養素をとりいれるよう、バランスの良い食事を取りましょう。『主食＋主菜（肉・魚・卵・大豆製品の数）』を組み合わせ、『乳製品』と『果物』を1日の中でとるようにすると、バランスよく栄養素をとることができます。

数日単位で食事を見直すなど、無理なく続けられるよう、食事を調整しましょう。

『食事の基本』



2. 食事の量について

母乳を作るためには普段よりも多くエネルギーが必要です。母乳量はだんだんと増加し、産後半月程経つ頃には1日あたり平均780ml分泌するといわれています。母乳をつくるためのエネルギーと体重減少分のエネルギーを考慮すると**350kcal**分の食事の付加が必要です。しっかりと食事を取りましょう。水分も水やお茶などで補給しましょう。

<間食のとり方>

砂糖、脂質の多い菓子類や甘い飲み物類よりもおにぎりや芋などの炭水化物を中心とした食品で、3食でとりきれない分のエネルギー補給をしたり、果物や乳製品でビタミンやカルシウム補給をするのが良いでしょう。

3. 不足しがちなビタミン・ミネラルをとる

鉄は全身に酸素を運ぶ役割を持つヘモグロビンの材料として必要な成分です。妊娠中からの貧血や分娩時の出血などで、出産後も鉄分が不足している可能性が高くなっています。貧血予防のために、積極的に鉄分を取りましょう。カルシウムは骨や歯をつくる成分や筋肉の収縮などにも関わります。毎日十分なカルシウムをとるよう心がけましょう。

<鉄を効果的にとるポイント>

1. 酸やビタミンCと一緒にとりましょう

酢などの酸や、野菜や果物に含まれるビタミンCは鉄を吸収しやすくします。

2. 緑茶やコーヒーは食事と一緒に摂取することを控えましょう

緑茶やコーヒーなどに含まれるタンニンが鉄の吸収を邪魔します。食事の時は麦茶やほうじ茶がおすすめです。

<ビタミンDも意識してとりましょう>

ビタミンDはカルシウムの吸収を上昇させます。かつおやしらす、鮭、干し椎茸などに多く含まれます。また、日光を浴びることで体内のビタミンD合成を促進させることができます。

5. 塩分を控える

高血圧にならないように塩分の多い食品に注意し減塩を心がけましょう。塩分を含む調味料でなく香味野菜や香辛料、レモンや酢などの酸味を利用することでうす味でもおいしく食べることができます。1日6g未満の食塩相当量が目標です。

6. カフェインやアルコールについて

カフェインやアルコールは母乳に移行します。授乳中はアルコールを飲まないようにしましょう。妊婦・授乳婦のカフェイン摂取許可量は200mgとされています（欧州食品安全機関(EFSA)より）。カフェインの多いコーヒーや紅茶などの飲み物は、飲む回数や量を減らすか、カフェインレスのものを組み合わせるなどしましょう。

1杯(200mL)あたりのカフェイン量	
玉露	約530mg
コーヒー	約80mg
紅茶(茶葉5g)	約20mg
煎茶	約10mg
ウーロン茶	
ほうじ茶	
カフェインをほとんど含まない飲料	
麦茶	0~3mg
番茶	
ミルクココア	
ルイボステイ	
たんぽぽコーヒー(茶)	
カフェインレス飲料	
野菜ジュース	

7. アレルギーについて

アレルギー予防のためにお母さんの食事を制限するのは十分な根拠がなくすすめられていません（授乳・離乳の支援ガイド2019より）。自己流に除去をして偏った食べ方をすると、お母さんと赤ちゃんの栄養が不足する可能性もあります。もし「母乳が原因で赤ちゃんのアレルギー症状が悪化し、お母さんの食物除去が必要である」と診断を受けた場合は、医師や管理栄養士と相談して不足する栄養素を他の食品で補い栄養バランスが崩れないようにしましょう。

更に詳しい情報は
こちらを
ご覧ください。

妊娠前からはじめる
妊産婦のための食生活指針



【企画・発行】令和4年度厚生労働科学研究費補助金（健やか次世代育成総合研究事業）「生涯を通じた健康の実現に向けた「人生最初の1000日」のための、妊娠前から出産後の女性に対する栄養・健康に関する知識の普及と行動変容のための研究（21DA0601）（研究代表者 荒田尚子）」

〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 FAX：03-5494-7909