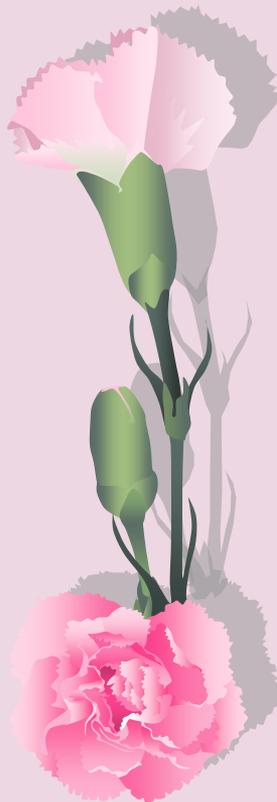


# ハローベビークラス

## ～栄養編～



水戸市



# お母さんと赤ちゃんにとって望ましい 体重増加を

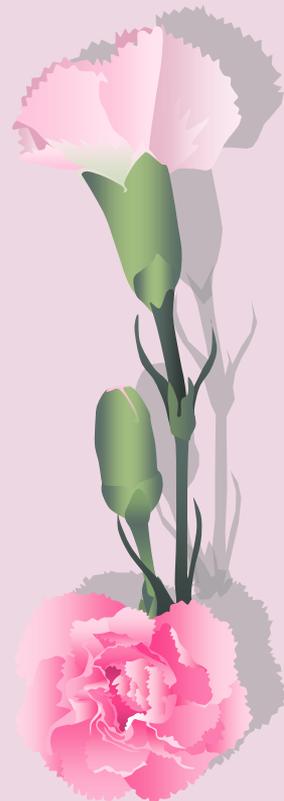
お腹の中の赤ちゃんを健康に育てるためには妊娠前の  
体重からの増え方がとても重要！

まず、妊娠前のBMI(体格指数)を計算してみましょう。

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

体重増加が心配な場合は、自己判断せず医師に相談しましょう。

体格区分 (非妊娠時)	BMI	推奨体重増加量
低体重 (やせ)	18.5未満	9~12kg
普通	18.5以上 25.0未満	7~12kg
肥満	25.0以上	おおよそ5kg



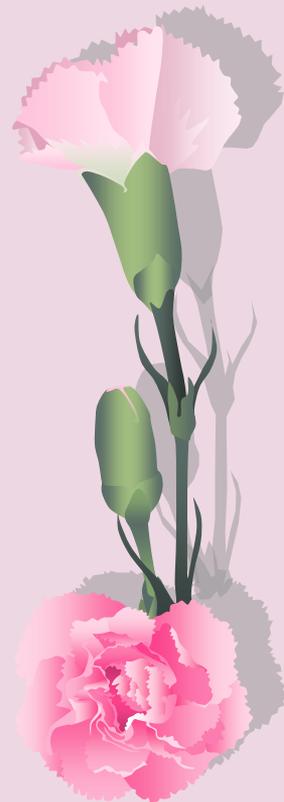
# 妊娠中の体重増加により高まるリスク

## <妊娠中の体重増加が著しく少ない場合>

- ・貧血 ・早産
- ・低出生体重児
- ・子どもの将来の生活習慣病 など

## <妊娠中の体重増加が著しく多い場合>

- ・妊娠高血圧症候群 ・妊娠糖尿病
- ・分娩時の出血多量
- ・巨大児分娩
- ・帝王切開分娩 など





# 妊産婦の食事摂取基準



食品群			たんぱく質を多く含む食品群					ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食品群					炭水化物、脂質を多く含む食品群														
役割			<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ちゃんの発達</li> <li>・胎盤づくり</li> <li>・細胞の入れ替え</li> <li>・お母さんの子宮、乳腺の発達を促す</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>・炭水化物、たんぱく質、脂質を栄養として吸収されるよう助ける</li> <li>・赤ちゃんの発達に大切な栄養を含む</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ちゃんの育つエネルギーとなり、体温を保つ</li> <li>・お母さんの生活のエネルギーとなる</li> <li>・母乳のもととなる</li> <li>・皮下脂肪となる</li> </ul>														
食品の種類			乳製品	卵	魚介類	肉類	大豆製品	野菜類		いも類	果物	きのこ類	海藻類	砂糖類	油脂類	穀類	純アルコール										
検査項目			食品例		牛乳	卵	鮭	肉	豆腐	緑黄色	淡色	じゃがいも	みかん	しめじ	わかめ	砂糖	油	ごはん									
血圧	尿蛋白	尿糖	週数	付加カロリー																							
					140/90 未満	-	-	普通	0~16週未満	+50	牛乳1本 200 ml	Mサイズ 1個	小1切れ	薄切り 2枚	人参 小1/2本 ほうれん草 5~6枚 ミニトマト 5個 ピーマン 1個	キャベツ 1枚 玉ねぎ 1/4個 白菜 大1枚 大根 厚切り 1切れ	中1個	みかん 3個	小1/2袋	50 g	50 g	20 g	大きさ1強 (15.5 g)	(1食 120 g) ×3回	禁		
16~28週未満	+250	300 ml	50 g	50 g					50 g	100 g	200 g	250 g	100 g	120 kcal									50 g	50 g		大きさ2弱 (21 g)	(1食 150 g) ×3回
28~40週	+450																									大きさ2強 (28 g)	(1食 180 g) ×3回
授乳期	+350	400 ml	50 g	50 g					50 g	100 g	200 g	250 g	100 g	80 kcal									50 g	50 g		20 g	個人による
			非妊娠期	0	200 ml	50 g	50 g	50 g	100 g	150 g	250 g	100 g	80 kcal	50 g	50 g	20 g	個人による	個人による	週休 1~2日								

# 妊産婦の食事摂取基準

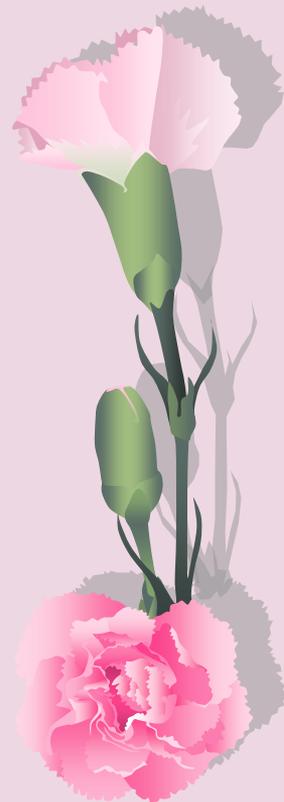
## — 各食品群の役割 —

### 〈たんぱく質を含む食品群〉

- ・・・おもに主菜に多く含まれる
- ・赤ちゃんの発達
- ・胎盤づくり
- ・細胞の入れ替え
- ・お母さんの子宮・乳腺の発達を促す

### \* 含まれる食品

牛乳・乳製品, 卵類, 魚介類, 肉類, 大豆製品



# 妊産婦の食事摂取基準

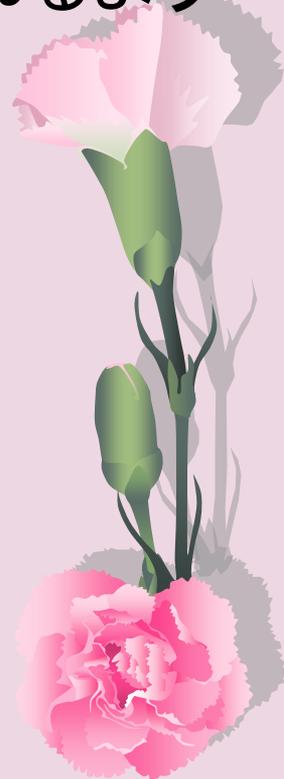
## — 各食品群の役割 —

### ＜ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品群＞

- ・・・おもに副菜に多く含まれる
- ・炭水化物, たんぱく質, 脂質を栄養として吸収されるように助ける
- ・赤ちゃんの発達に大切な栄養を含む

#### \* 含まれる食品

野菜類, いも類, 果物, きのこと類, 海藻類



# 妊産婦の食事摂取基準

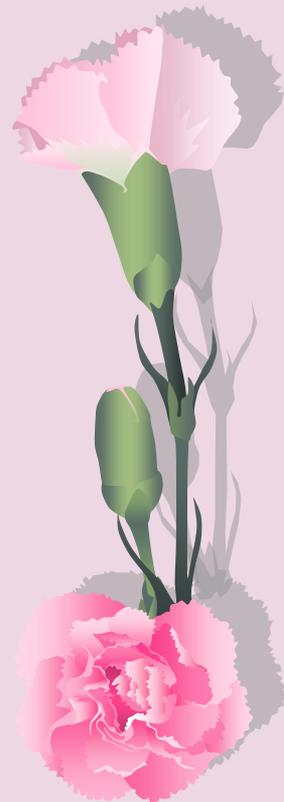
## — 各食品群の役割 —

### ＜炭水化物・脂質を多く含む食品群＞

- ・・・おもに主食に含まれる
- ・赤ちゃんの育つエネルギーとなり，体温を保つ
- ・お母さんの生活のエネルギーとなる
- ・母乳のもととなる
- ・皮下脂肪となる

#### \* 含まれる食品

砂糖類，油脂類，穀類



# 妊産婦の食事摂取基準

## — 各食品の1日の目安量 —

### <たんぱく質>

\* 牛乳・乳製品 300ml

カルシウムを多く含みます。

\* 卵 M1個

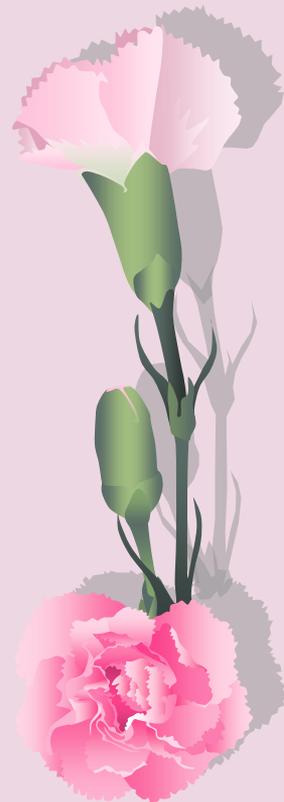
ホルモンや細胞膜の材料となるコレステロールを多く含みます。

\* 魚介類 50g程度

\* 肉類 50g程度

\* 大豆製品 80Kcal

表を参考に1日80Kcal程度を食べましょう。



# 妊産婦の食事摂取基準

## — 各食品の1日の目安量 —

### <ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品群>

\* 緑黄色野菜 200g

脂溶性のビタミンを多く含みます。

\* 淡色野菜 250g

水溶性のビタミンを多く含むため、一度にたくさん食べても余分な分は体外に排出されてしまいます。毎日食べるようにしましょう。

\* きのこと類 50g

\* 海藻類 50g

食物繊維を多く含むので便秘にも良いとされています。

\* いも類 80Kcal

表を参考に1日80Kcal程度を食べましょう。

\* 果物類 120Kcal

表を参考に1日120Kcal程度を食べましょう。

種類によってカロリーが大きく異なるため、高カロリーのもの食べすぎには注意しましょう。

\* 豆・豆製品 80Kcalの目安量  
(1日80Kcal) \*

	目安量	目安	食物繊維量
凍り豆腐	15g	1個	0.3g
きな粉	18g		2.5g
油揚げ	20g	2/3枚	0.2g
納豆	40g	1パック	2.7g
茹で大豆	45g		3.2g
生揚げ	55g	1/4枚	0.4g
茹で枝豆	60g		2.8g
おから	70g		8.1g
木綿豆腐	100g	1/3丁	1.1g
豆乳	130g		0.1g

\* いも類 80Kcalの目安量 (1日80Kcal) \*

	目安量	目安	食物繊維量
干しいも	25g		1.5g
さつまいも	60g	中1/3本	1.4g
じゃがいも	110g	中1個	1.4g
長芋	120g	中1/6本	1.2g
里芋	140g	中4個	3.2g

\* 葉酸を多く含む野菜  
100gあたりの葉酸量 \*

	目安量	葉酸量
モロヘイヤ	1袋	250 $\mu$ g
なばな	1/2束	240 $\mu$ g
ブロッコリー	花序4/5個	210 $\mu$ g
ほうれん草	1/3束強	210 $\mu$ g
春菊	1/2束	190 $\mu$ g
アスパラ	大4本	190 $\mu$ g
オクラ	1ネット強	110 $\mu$ g
小松菜	1/2束弱	110 $\mu$ g
にら	1束	100 $\mu$ g
カリフラワー	中1/6個	94 $\mu$ g

<1日に必要な摂取量>

○成人女性・・・200 $\mu$ g

○妊婦・・・400 $\mu$ g

○授乳婦・・・280 $\mu$ g

○妊娠1ヶ月以上前から妊娠3ヶ月・・・600 $\mu$ g  
(妊娠を計画している女性や妊娠の可能性のある女性)



\* 果物 80Kcalの目安量 (1日120Kcal) \*

	目安量	目安	食物繊維 量	ビタミンC	葉酸
バナナ	95g	小1本	1.0g	15mg	25 $\mu$ g
甘柿	130g	小1個	2.1g	91mg	23 $\mu$ g
ぶどう	140g	1・1/2房	0.7g	3mg	6 $\mu$ g
りんご	150g	中1/2個	2.3g	6mg	8 $\mu$ g
キウイフルーツ	150g	1・1/2個	3.8g	104mg	54 $\mu$ g
みかん	180g	中2個	1.3g	63mg	43 $\mu$ g
はっさく	180g	1個	2.7g	72mg	29 $\mu$ g
メロン	190g	2/5個	1.0g	34mg	61 $\mu$ g
梨	190g	中1個	1.7g	6mg	11 $\mu$ g
もも	200g	大1個	2.6g	16mg	10 $\mu$ g
グレープフルーツ	210g	2/3個	1.3g	76mg	32 $\mu$ g
すいか	220g	小1/10個	0.7g	22mg	7 $\mu$ g
いちご	240g	中24個	3.4g	149mg	216 $\mu$ g



# 妊産婦の食事摂取基準

## — 各食品の1日の目安量 —

### <炭水化物・脂質を多く含む食品群>

\* 油脂類 大さじ2弱(21g)

揚げ物が重ならないように様々な調理法を取り入れましょう。

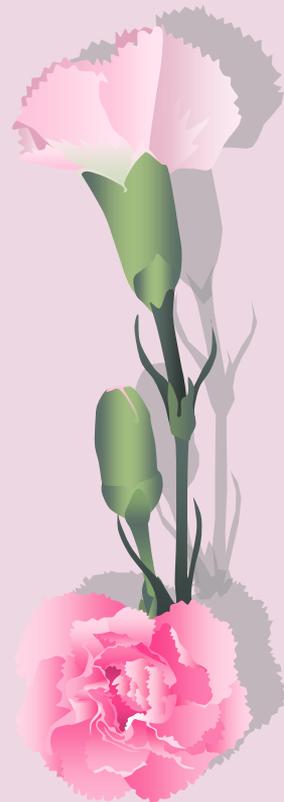
\* 炭水化物 150g

ご飯の量は体格や活動量によって異なります。

表中は身長160cm, BMI20の方の量なので, これを基準に量を調節しましょう。

\* アルコール類 禁酒

赤ちゃんに悪影響を及ぼす可能性があるので禁酒しましょう。



# 妊産婦の食事摂取基準

## — 各食品の1日の目安量 —

### <カフェイン>

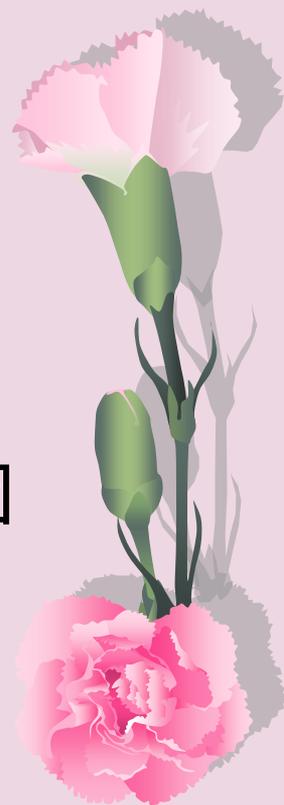
大量のカフェイン摂取は胎児に影響を与える恐れがあるため、カフェインを多く含む飲料は一日に2~3杯までとしましょう。

\* カフェインを多く含む飲料

…コーヒー, 紅茶, 緑茶等

### <塩分量…一日の目安量6.5g>

過剰な塩分摂取は妊娠期高血圧症候群の原因になります。減塩のポイントを参考に塩分は控えるようにしましょう。



**\* 食塩の目標量 \***

男性 7.5g/日 女性 6.5g/日

**\* 食品表示中のナトリウム、食塩換算式 \***

食品の食塩含有量(g)

= 食品表示「ナトリウム(mg)」× 2.54 ÷ 1,000

**\* 塩分の目安量 \***

	食品名	使用量(g)	食塩量(g)	目安量
調味料	食塩	6	6.0	小さじ1
	しょうゆ	6	1.0	小さじ1
	減塩しょうゆ	6	0.5	小さじ1
	中濃ソース	6	0.4	小さじ1
	辛みそ	10	1.2	大さじ1/2
	ケチャップ	15	0.5	大さじ1
	マヨネーズ	12	0.2	大さじ1
	ドレッシング	17	0.5	大さじ1
	酢		ほとんど0	
	カレールー	20	2.1	1人分
固形コンソメ	5	2.2		
乳製品	プロセスチーズ	10	0.3	
	バター	10	0.2	
	マーガリン	10	0.1	
海藻類	昆布佃煮	10	0.7~	
	のり佃煮	10	0.6	
肉・加工品	ロースハム	20	0.5	
	ベーコン	20	0.4	
	ウインナー	20	0.4	
	コンビーフ	20	0.4	
	食パン	90	1.0	
麺・パン類	即席ラーメン	1袋	5.0~	
菓子類	せんべい		0.3~	
	ポテトチップ		0.3	
	クラッカー		0.3	
魚・加工品	めざし	30	1.7	小2匹
	しらす干し(微乾燥)	7	0.3	大さじ1
	(半乾燥)	5	0.3	大さじ1
	あじ開き	120	1.2	大1匹
	鮭(甘塩)	50	0.9	
	(辛塩)	50	1.5	
	ししゃも	30	0.5	2匹
	たらこ	25	1.5	1/4腹
	いか塩辛	15	1.0~	大さじ1
	かまぼこ	20	0.5	1切れ
はんぺん	50	0.8	小1枚	
漬物	味噌漬け	30	3.0~	2枚位
	福神漬け	30	1.5~	
	たくわん(干)	30	0.8~	
	野沢菜	30	0.7~	
	塩漬白菜	30	0.7~	
	きゅうり糠漬け	30	1.6~	
汁物・飲み物	味噌汁		1.0~2.0	1人分
	麺の汁		3.5	1人分
	トマトジュース	195	1.2	小1缶
	野菜ジュース	195	1.0~	
外食	ちらしずし		3.5	1人分
	マカロニグラタン		2.0	1人分
	カツ丼		4.2	1人分
	カレーライス		4.0	1人分
	チャーハン		3.0	1人分
	麺類		5.0前後	1人分
	サンドイッチ		2.5	1人分

## \* 減塩のためのポイント \*

1	<p>&lt;薄味に慣れる&gt; 塩味の薄い食事に慣れることが第一歩です。昆布やかつお節などで、だしを取ると薄味でも風味豊かにおいしく食べることができます。また、新鮮な食材を利用して、薄味で素材の味を楽しむのもよいでしょう。</p>
2	<p>&lt;漬け物・汁物の量に気をつけて&gt; 塩分の多い漬け物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。漬け物は浅漬けか、塩出したものにします。汁物では野菜などの具の多いものにすれば、1回にとる汁の量が少なくなります。麺類を食べるときは、汁は残すようにします。</p>
3	<p>&lt;効果的に塩味を&gt; 献立にはいろいろな味付けを利用し、塩味は効果的に使うようにしましょう。塩は食品の表面にさっとふりかけると少なくとも塩分を感じることができます。</p>
4	<p>&lt;「かけて食べる」より「つけて食べる」&gt; しょうゆやソースなどは、かけて食べるより、つけて食べたほうが塩分の摂取量が少なくて済みます。</p>
5	<p>&lt;香辛料等を上手に使いましょう&gt; レモンや酢等の酸味や、香辛料、ゆず、みょうが、ハーブ等の香味野菜を上手に使って、献立の味付けに変化をつけると、塩分を減らすことができます。</p>
6	<p>&lt;練り製品・加工食品には気をつけて&gt; かまぼこ、はんぺん、さつま揚げなど魚の練り製品や、ハムやベーコンといった肉の加工食品も塩分の多い食品です。食べる量に気をつけましょう。</p>
7	<p>&lt;食べすぎないように&gt; せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分の量もカロリーも多くなります。食べすぎないように気をつけましょう。減塩しょうゆや減塩みそも、使う量が多ければ塩分も増えます。使いすぎでは意味がありません。</p>

## \* 鉄を多く含む食品 \*

	食品名	使用量(g)	鉄(mg)	目安量
豆類	大豆(国産)	10	0.3	大さじ1.5 1/4丁
	きな粉	10	0.9	
	木綿豆腐	100	0.9	
	高野豆腐	10	0.7	
	いんげん豆	20	1.2	
種実類	ごま(いり)	10	1.0	大さじ1強
野菜類	小松菜	50	1.4	1/4束
	ほうれん草	50	1.0	1/4束
	大根葉	20	0.6	
	切干大根	10	1.0	
	パセリ	5	0.4	
魚介類	かつお	50	1.0	1尾
	さんま	100	1.4	
	キハダ(キハダマグロ)	50	1.0	
	あさり(生)	30	3.8	
	(水煮缶)	20	7.6	
	しじみ	10	0.4	
肉類	牛もも赤肉	50	1.4	
	豚もも赤肉	50	0.5	
	豚レバー	50	6.5	
	レバーペースト	10	0.7	
卵類	鶏卵(卵黄)	18	1.1	Mサイズ
穀類	小麦胚芽	10	0.9	

## \* 妊娠期の鉄の必要量 \*

妊娠前期・・・7～7.5mg/日

妊娠中期・後期・・・17.5～18mg/日  
(非妊娠期の月経ありの成人女性・・・8.5～9mg/日)

妊娠期には

- ①胎児の成長
- ②臍帯・胎盤の形成
- ③母体の血液量の増加により非妊娠期よりも多くの鉄が必要になります。

\* 効率よく鉄を吸収するために \*  
植物性食品や貝類に含まれる鉄は、動物性食品に含まれる鉄よりも吸収率が低くなっています。

植物性食品に含まれる鉄は、ビタミンCや動物性のタンパク質と一緒に摂取すると、吸収率が高くなります。

鉄は、お茶と一緒に摂取すると吸収が阻害されてしまいます。



**\* カルシウムを多く含む食品 \***

	食品名	使用量(g)	Ca(mg)	目安量
豆類	木綿豆腐	100	120	1/4丁
	高野豆腐	10	66	
種実類	ごま(いり)	10	120	大さじ1強
野菜類	小松菜	50	85	1/4束
	春菊	50	60	1/4束
	切干大根	10	54	
	モロヘイヤ	30	78	
	みず菜	30	63	
	大根葉	20	52	
魚介類	干しえび	10	710	
	桜えび	10	150	
	しらす干し(半乾燥)	5	26	大さじ1
	ししゃも(生干し)	30	99	2匹
	どじょう	70	770	鍋1人分
	丸干し	30	132	小2匹
	わかさぎ	30	135	
乳類	普通牛乳	200	220	
	加工乳(低脂肪)	200	260	
	脱脂粉乳	6	66	大さじ1
	ヨーグルト(全脂無糖)	100	120	
	プロセスチーズ	20	126	1切

**\* 妊娠期のカルシウムの必要量 \***

550mg/日

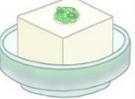
妊娠中はカルシウムの吸収量が高まるため、付加量はありません。しかし、日本人はカルシウムが不足している方は積極的に摂るように心がけましょう。

**\* カルシウムの働き \***  
骨や歯、ホルモンを形成します。



# 妊産婦の食事摂取基準

## 一日のメニュー例

	乳製品	卵類	魚介類	肉類	大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	いも類	果物	きのこ類	海藻類	穀類
朝食		 目玉焼き				 味噌汁	 野菜炒め		 果物		 味噌汁	 ご飯
昼食	 牛乳			 煮物		 サラダ	 煮物	 煮物				 ご飯
夕食			 焼き魚		 冷やっこ	 お浸し				 お浸し		 ご飯



# 妊産婦の食事摂取基準

## <食事のポイント>

- \* 1回の食事に炭水化物・たんぱく質・野菜が含まれるようにしましょう。
- \* 食品の種類や量にとらわれすぎず，調理方法を変えたり，和洋中を取り入れたりと食事を楽しみましょう。
- \* 1日のうちで過不足のある食品は2～3日のうちに調節し，間食を上手に使いましょう。  
(淡色野菜は毎日食べましょう)
- \* 妊婦さんの食事はバランスの取れた良い食事なので，妊娠を機に家族の食事も見直せると良いでしょう。



# 妊娠中の食事で気をつけること

## <葉酸・・・1日必要量400 $\mu$ g>

葉酸摂取により、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症リスクが下がります。

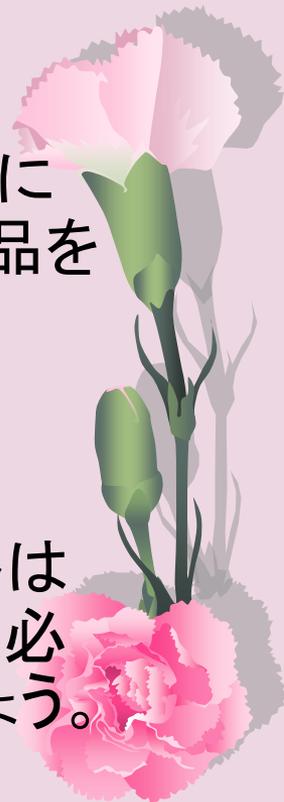
果物や野菜の表を参考に葉酸を多く含む食品を食事に取り入れましょう。

## <鉄分・・・一日の必要量妊娠中・後期17.5~18mg>

鉄は赤ちゃんの血を作るために大切なミネラルです。特に中・後期に不足する場合がありますので、鉄分を多く含む食品を心がけて食べるようにしましょう。

## <サプリメントの使用>

鉄や葉酸は妊娠中に必要な栄養素ですが、サプリメントは多くの添加物が含まれているため、使用は控えましょう。必要であれば医師に相談し、鉄剤等を処方してもらいましょう。



# 妊娠中の食事で気をつけること

<カルシウム…一日の必要量550mg>

カルシウムは骨や歯，ホルモンの材料となる大切なミネラルです。妊娠期はカルシウムの吸収量が増えるために，非妊娠期に比べて付加量は設定されていません。しかし，日本人はカルシウムが不足しているため，日ごろからカルシウム不足の人は積極的に食べるようにしましょう。



# 妊娠中の食事で気をつけること

## <水銀>

マグロ類やキンメダイに多く含まれます。

お寿司やお刺身でマグロを多く食べ過ぎないように注意しましょう。

特には注意の必要がない魚もたくさんあります。

魚は体にとってとても良いたんぱく源なので、水銀を多く含む魚の量に注意し、食事に取り入れていきましょう。



# 妊娠中の食事で気をつけること

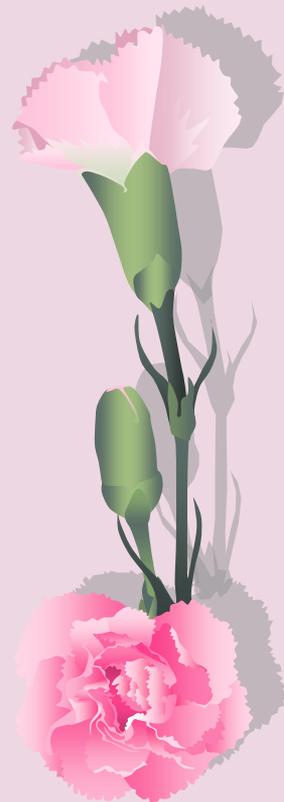
## <リステリア菌の食中毒>

### \* 原因の食品

ナチュラルチーズ(プロセスチーズは心配ない)  
肉や魚のパテ, 生ハム, スモークサーモン

妊娠期には, 妊娠していないときに比べて抵抗力が低くなるため, 感染率が高くなります。

リステリア菌以外の食中毒にも気をつけるために, 「食中毒予防の6つのポイント」をよく読んでおきましょう。



## 厚生労働省のホームページ

「これからママになるあなたへ」を必ずご覧ください。  
水銀・リステリア菌について詳しく知ることができます。

