

ハローベビークラス

～栄養編～



水戸市子育て支援課

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。

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

体格区分 (非妊娠時)	BMI	体重増加量の目安
低体重(やせ)	18.5未満	12~15kg
ふつう	18.5~25.0	10~13kg
肥満(1度)	25.0~30.0	7~10kg
肥満(2度以上)	30.0以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

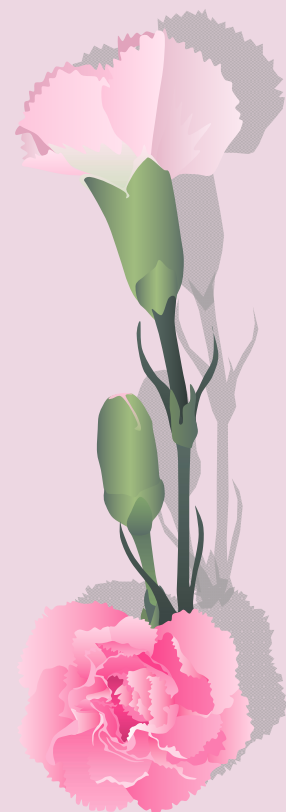
妊娠中の体重増加量により高まるリスク

＜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1日の食品の目安量



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"> ・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 						<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・赤ちゃんの発達に大切な栄養を含む 						<ul style="list-style-type: none"> ・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 					
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	1/3丁 80 kcal	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
16~28週未満	+250	300 ml	50 g	50~ 70 g					50~ 70 g	160 kcal	200 g	250 g	80 kcal	120 kcal	50 g	50 g	20 g	大さじ1 強 (15.5 g)	(1食 120 g) ×3回	
28~40週	+450																	大さじ2 弱 (21 g)	(1食 150 g) ×3回	
授乳期	+350	400 ml																大さじ2 強 (28 g)	(1食 180 g) ×3回	
非妊娠期	0	200 ml			50 g	50~ 70 g	50~ 70 g	80 kcal										150 g	250 g	80 kcal

妊産婦の1日の食品の目安量

<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

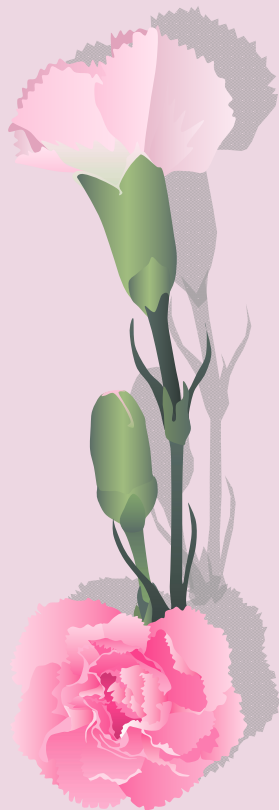
ホルモンや細胞膜の材料となるコレステロールを多く含みます。

* 魚介類 50～70g程度

* 肉類 50～70g程度

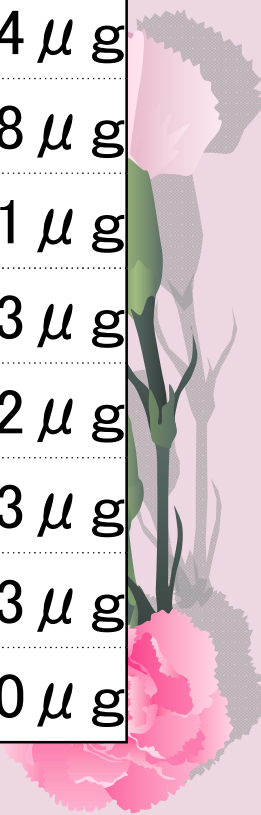
* 大豆製品 160Kcal

表を参考に1日160Kcal程度を食べましょう。



豆・豆製品 80Kcalの目安量 (1日160Kcal)

	目安量	目安	食物繊維量	葉酸
凍り豆腐	16g	1個	0.4g	1 μ g
きな粉	18g		3.3g	40 μ g
油揚げ	20g	2/3枚	0.3g	4 μ g
納豆	40g	1パック	2.7g	48 μ g
茹で大豆	50g		4.3g	21 μ g
生揚げ	55g	1/4枚	0.4g	13 μ g
茹で枝豆	70g		3.2g	182 μ g
おから(生)	90g		12.8g	13 μ g
木綿豆腐	110g	1/3丁	1.2g	13 μ g
豆乳(調整)	130g		0.4g	40 μ g



妊産婦の1日の食品の目安量

<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。

* 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。

* 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。

種類によってエネルギーが大きく異なるため、高カロリーの物の食べすぎには注意しましょう。

いも類 80Kcalの目安量 (1日80Kcal)

	目安量	目安	食物繊維量	ビタミンC	葉酸
干しいも	30g		1.8g	3mg	4 μ g
さつまいも(蒸)	60g	中1/3本	1.4g	17mg	30 μ g
じゃがいも(ゆで)	110g	中1個	3.4g	20mg	20 μ g
長芋(生)	120g	中1/6本	1.2g	7mg	10 μ g
里芋(ゆで)	150g	中4個	3.6g	8mg	42 μ g



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	90g	小1本	1.0g	14mg	23 μ g
甘柿	130g	小1個	2.1g	91mg	23 μ g
ぶどう	140g	1・1/2房	0.7g	3mg	6 μ g
りんご	150g	中1/2個	2.1g	6mg	3 μ g
キウイフルーツ	160g	1・1/2個	4.2g	114mg	59 μ g
みかん	160g	中2個	1.6g	51mg	35 μ g
はっさく	170g	1個	2.6g	68mg	27 μ g
メロン	200g	2/5個	1.0g	36mg	64 μ g
グレープフルーツ	200g	2/3個	1.2g	72mg	30 μ g
すいか	200g	小1/10個	0.6g	20mg	6 μ g
梨	210g	中1個	1.9g	6mg	13 μ g
もも	210g	大1個	2.7g	17mg	11 μ g
いちご	260g	17個	3.6g	161mg	234 μ g

妊産婦の1日の食品の目安量

<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。

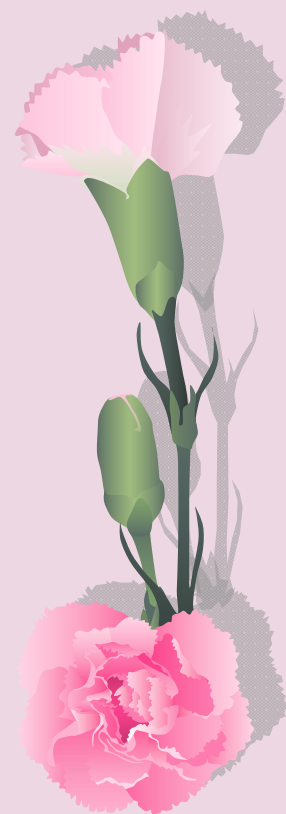
* 炭水化物 150g

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。

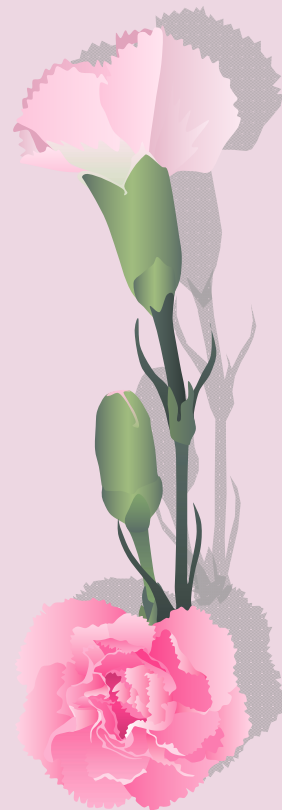
* アルコール類 禁酒

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1日の食品の目安量 ✿

調味料		
しょうゆ	みそ	食塩
		
大さじ1 18 g	大さじ1/2 9 g	小さじ1/4 1.5g
塩分量 計 5.2 g		



* 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><薄味に慣れる> 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><漬け物・汁物の量に気をつけて> 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><効果的に塩味を> 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><「かけて食べる」より「つけて食べる」> 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><香辛料等を上手に使いましょう> 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><練り製品・加工食品には気をつけて> 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><食べすぎないように> 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>

妊産婦の1日の食品の目安量

— 一日のメニュー例 —

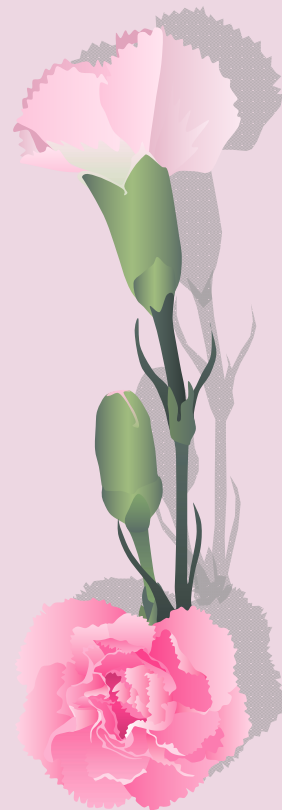
	乳製品	卵類	魚介類	肉類	大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	いも類	果物	きのこ類	海藻類	穀類
朝食												
昼食												
夕食												



妊娠中の食事で気をつけること

<鉄:一日の必要量妊娠中・後期・・・12.0mg>

	食品名	使用量(g)	鉄(mg)	目安量
豆類	国産大豆(ゆで)	20	0.4	大さじ1.5 1/4丁
	きな粉	10	0.8	
	木綿豆腐	100	1.5	
	高野豆腐	10	0.8	
	いんげん豆(ゆで)	20	0.4	
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	0.3	
	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	1.1	
	(水煮缶)	20	6.0	
	しじみ	10	0.8	
肉類	牛もも赤肉	50	1.4	
	豚もも赤肉	50	0.5	
	豚レバー	10	1.3	
	レバーペースト	10	0.8	
卵類	鶏卵(卵黄)	18	0.9	Mサイズ
穀類	小麦胚芽	10	0.9	



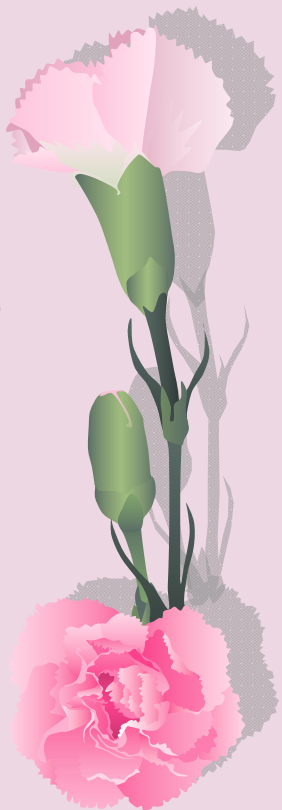
妊娠中の食事で気をつけること

<水銀>

一部のマグロ類やキンメダイなど大きな魚に多く含まれます。

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

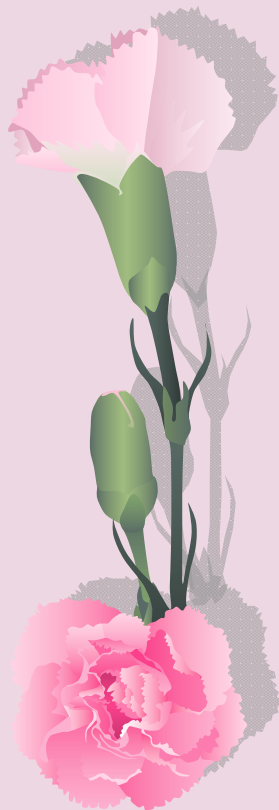
<リステリア菌の食中毒>

* 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。



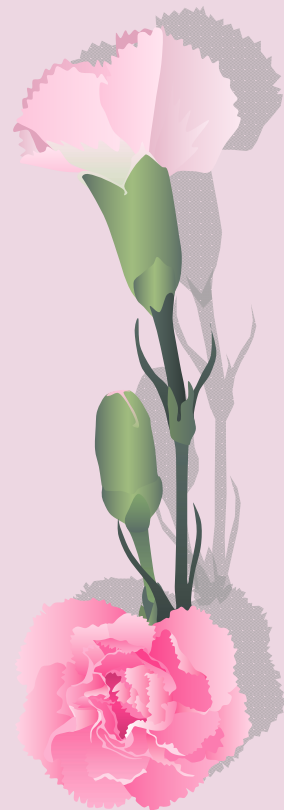
妊娠中の食事で気をつけること

<葉酸・・・1日の推奨量 妊娠中・後期 480 μ g>

妊娠前から初期にかけての葉酸摂取により、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症リスクが下がります。また、DNAの合成や細胞の分化に関わり、妊娠中期以降も必要な栄養素です。

葉酸を多く含む野菜 100gあたりの葉酸量

	目安量	葉酸量
ブロッコリー	花序4/5個	220 μ g
ほうれん草	1/3束強	210 μ g
春菊	1/2束	190 μ g
アスパラ	大4本	190 μ g
サニーレタス	3枚	120 μ g
オクラ	1ネット強	110 μ g
小松菜	1/2束弱	110 μ g
カリフラワー	中1/6個	94 μ g
キャベツ	1枚	78 μ g
白菜	1枚	61 μ g



厚生労働省のホームページ

「妊娠中、育児中のご自身の食事や赤ちゃんの食事に関する情報提供」

水銀・リステリア菌について詳しく知ることが出来ます。

