

妊娠中の体重と食生活について

妊娠中の体重増加は自然なこと！

妊娠中の体重増加の内訳（目安）

妊娠して増えた血液&水分	2kg
妊娠して増えた脂肪	2kg
羊水	0.5kg
胎盤	0.5kg
赤ちゃん	3kg
合計	8Kg

妊娠中のからだはホルモンの働きもあって、体重が増加しやすい傾向にあります。皮下脂肪をつけて、おなかの赤ちゃんを守ろうとしたり、出産や産後の授乳に備えてエネルギーを蓄えようとするため自然なことです。しかし、必要以上に体重が増えたり、制限しすぎたりすることも禁物です。妊娠中や出産を健やかに過ごすためにも、適正な体重管理が大切です。

妊娠前の体格に合わせて適切に体重を増やすことが大切です。まずは、自分の体格のタイプをBMIで調べてみましょう。

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

例) 体重 55kg、身長 158cm の人なら、
 $55 \div 1.58 \div 1.58 = 22.03$

非妊娠時の体格 (BMI 指数)	推奨増加量	
	中期から末期まで	全期間で
やせ (18.5 未満)	0.3~0.5kg/週	9~12kg
普通 (18.5~25.0 未満)	0.3~0.5kg/週	7~12kg
肥満 (25.0 以上)	医師に要相談	おおよそ 5kg を目安

注意

急激な体重増加は、妊娠中毒症や、産道に脂肪がついて赤ちゃんが通りにくいなどのリスクが高まります。また、妊娠中の無理な食事制限によるお母さんの低体重（やせ）は、赤ちゃんの低体重出生（2500g 未満）の原因の1つとなり、将来子どもが、生活習慣病になりやすいなどのリスクが高まります。

1日3食バランスの良い食事



- 「**主食**」を中心にエネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「**副菜**」でたっぷりと
- からだづくりの基礎となる「**主菜**」は適量を
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせるとカルシウムを十分に
- ビタミンA（レバー、ウナギなど動物性由来のもの）の過剰摂取に気をつけましょう



塩分は控えめに

参考：厚生労働省：妊娠婦のための食生活指針

1日の塩分量は **6.5g** を目標に！

妊娠中の塩分のとりすぎは、むくみや妊娠高血圧症候群の症状を引き起こします。

【適塩の工夫】

①汁物は具たくさん、 麺類の汁は残す	②加工食品、外食を 控える	③野菜、果物、きのこ、 海藻をしっかり食べる	④香味野菜、香辛料、 酸味を効かせる

※定期妊婦健診を受けてママと赤ちゃんの健康を守りましょう！

坂井市 健康増進課