

－「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、食事量を調節しましょう。
また体重の変化も確認しましょう。

妊娠期・授乳期にはエネルギーの必要量が増加

妊娠期には、母体のエネルギー消費量に加えて、胎児の発育のためのエネルギー量を確保する必要があります。妊娠期に必要なエネルギー量は、食事摂取基準*3において、非妊娠時に必要なエネルギー量に付加すべき量（付加量）として示され、妊娠初期（16週未満）で+50kcal、中期（16～28週未満）で+250kcal、末期（28週以降）で+500kcalとなっている¹⁾。また、授乳期には、母乳の産生のためのエネルギー量が必要とされ、その付加量は+450kcalとなっている¹⁾。

表2 エネルギー摂取基準（推定エネルギー必要量：1日当たり）

		身体活動レベル ^{注)}		
		I	II	III
女性	18-29歳	1,750kcal	2,050kcal	2,350kcal
	30-49歳	1,700kcal	2,000kcal	2,300kcal
妊婦	初期（16週未満）	+50kcal		
	中期（16～28週未満）	+250kcal		
	末期（28週以降）	+500kcal		
授乳婦	授乳婦	+450kcal		

注) 身体活動レベル

I：生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合。

II：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業、接客等、あるいは通勤・買物・軽いスポーツ等のいずれかを含む場合。

III：移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合。

*3 食事摂取基準とは

食事摂取基準とは、健康な個人または集団を対象として、健康の維持・増進、エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示したものである。妊産婦については、非妊娠時・非授乳時の食事摂取基準を年齢階級別に算定した上で、それに付加すべき量として示されている。なお、「日本人の食事摂取基準（2005年版）」は、2005年（平成17年度）4月から2010年（平成21年度）3月までの5年間使用される。（平成16年厚生労働省作成・公表）
（参考資料2参照）

【食事摂取基準の詳細】

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2004/11/h1122-2.html>

「主食」を中心に、特にごはんをしっかり

ごはん、パン、麺などの主食は、妊娠初期及び中期では1日5～7つ（SV）、妊娠末期及び授乳期では1日6～8つ（SV）を目安とする。現在の日本人の平均的な食事構成では、総エネルギーに占める脂肪エネルギーの割合が食事摂取基準で目標とされる範囲（29歳までは20%以上～30%未満、69歳までは20%以上～25%未満）を超えてしまうことも多いため²⁾、炭水化物の供給源となる主食を中心とした食事をするのが望ましい（図4）。また、ごはんにはたんぱく質が含まれる上、脂質は少なく、様々な料理とも調和するという利点を持つので、毎日、適量摂取を心がける。

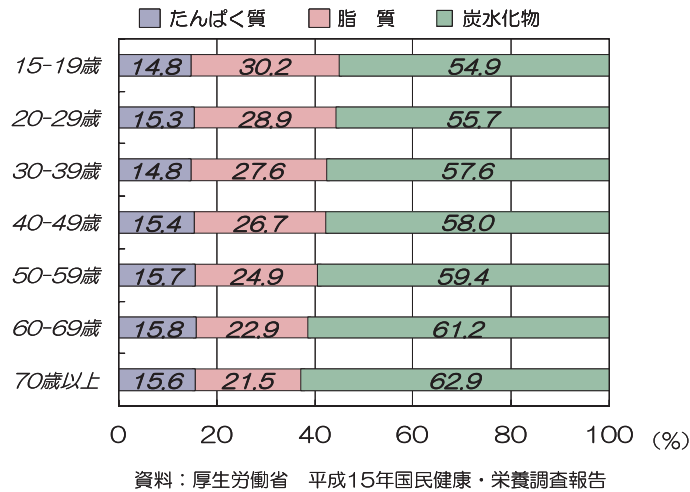
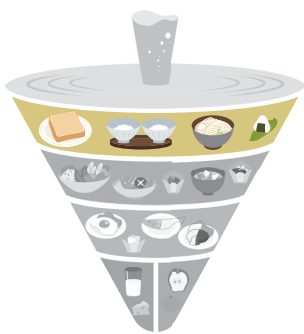


図4 エネルギーの栄養素別摂取構成比（女性、年齢階級別）

『妊産婦のための食事バランスガイド』における「主食」の料理例



1日分 目安の量	非妊娠時	付加量		
		妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
主 食 (ごはん、パン、麺)	5～7 つ (SV)	—	—	+1
副 菜	5～6 っ (SV)	—	+1	+1
主 菜	3～5 っ (SV)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 っ (SV)	—	—	+1
果 物	2 っ (SV)	—	+1	+1

*—：付加量なし



【その他の料理例】

- 1 っ分：白がゆ、ぶどうパン、調理パン、ピザトースト（牛乳・乳製品）、ハンバーガー（主菜）など
- 2 っ分：にぎりずし（主菜）、親子丼（副菜、主菜）、チャーハン（副菜、主菜）、カレーライス（副菜、主菜）など

注：（ ）は複合料理を示しており、主食以外に含まれる料理区分を記載している。

食事のバランスや活動量にも配慮を

食事のバランスについては、『妊産婦のための食事バランスガイド』を参考とする（16 頁図 5 参照）。『妊産婦のための食事バランスガイド』は、「食事バランスガイド」の主食、副菜、主菜などの 5 つの料理区分とその 1 日分の目安となる量を基本に、妊娠期及び授乳期について食事摂取基準に示されたエネルギー及び各種栄養素量を満たすように、各料理区分の付加量を示したものである。コマの右側に示されている「1 日分」は非妊娠時 2000～2200kcal の目安となる組合せとおおよその量である。妊娠初期はこの量を目安とし、妊娠中期には副菜、主菜、果物の料理区分において、また妊娠末期及び授乳期にはすべての料理区分において、非妊娠時・妊娠初期にそれぞれ付加した量を目安とすることが望ましい。また活動量に応じてこの目安となる量の幅の調整を行うことも必要である。なお、各料理区分に対して示されている目安の量は 1 日分であるが、食事の量や内容は日々、変わるものであり、習慣的な摂取をあわせて考慮する必要がある。

体重は経時的变化を確認

妊娠期の体重については、至適体重増加量^{*4}を参考に、非妊娠時の体格区分に応じた変化になるよう継続的に確認していく。妊娠中の体重増加量は、エネルギー摂取量やエネルギー消費量によって人それぞれ異なってくる。仮に同じエネルギー摂取量でも、個々人によって体成分の合成・分解や最低限の臓器の活動などを維持する基礎代謝量、身体活動量などが異なるため、体重の変化には個人差が生じることになる。そこで、食事は体重の変化を確認しながら見直していくことが基本となる。

^{*4} 至適体重増加量とは

詳細は 28-29 頁の「体格区分別 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量」及び「体格区分別 妊娠中期から末期における 1 週間あたりの推奨体重増加量」を参照。

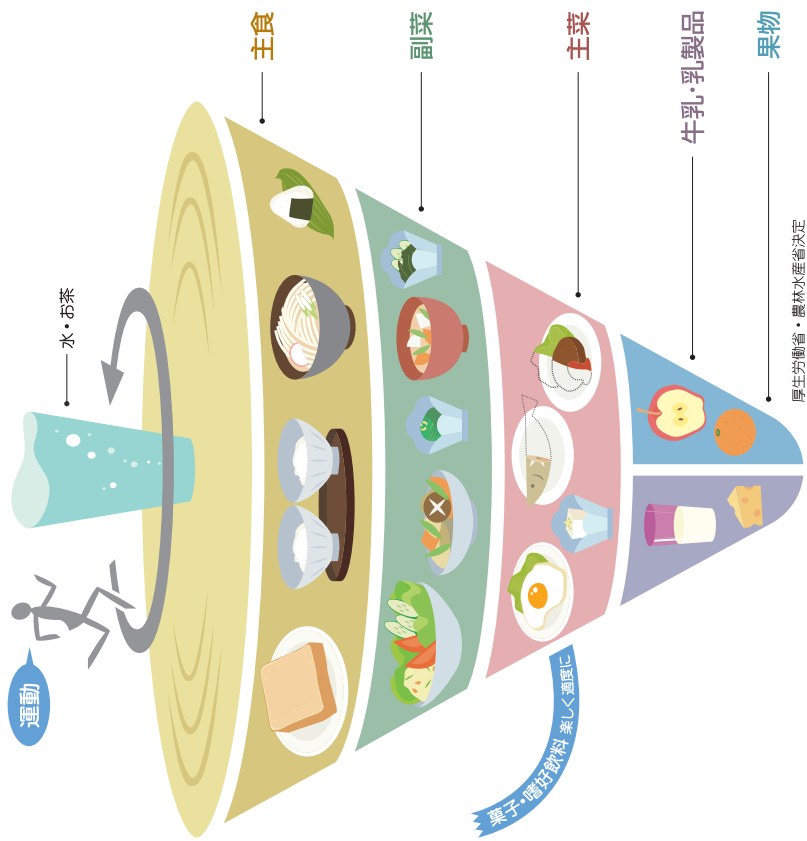
妊娠期・授乳期は行動変容の好機

妊娠してから「子どものために」という動機づけが高まり、妊娠期・授乳期は、食生活をはじめ喫煙、飲酒、身体活動など生活全体を見直す契機になりやすい。また、一方で妊娠・出産に不安を感じ、「こうしなければならぬ」と負担に感じる場合もある。妊娠期・授乳期をライフスタイルの改善の好機ととらえ、医師、助産師、保健師、看護師、管理栄養士などの専門家の支援を受けながら、一人ひとりが自己管理能力を身につけ、健康の維持・増進を目的とした適切な生活習慣の確立が図られるようにする。

文献

- 1) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準 (2005 年版).
- 2) 厚生労働省. 平成 15 年国民健康・栄養調査報告.

図5 妊産婦のための食事バランスガイド



1 日分付加量		妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
非妊娠時	5~7 つ(S.V.)	—	—	+1
主食	5~6 つ(S.V.)	—	+1	+1
副菜	3~5 つ(S.V.)	—	+1	+1
主菜	2 つ(S.V.)	—	—	+1
牛乳・乳製品	2 つ(S.V.)	—	+1	+1
果物				

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期、授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。



食塩・油脂については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期（20～49歳女性）の身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」以上の1日分の適量を示しています。

料理例	
1つ分 =	ごはんが盛り1杯、おにぎり1個、ロールパン2個、スライスチーズ1枚、お豆腐1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スライスステーキ
1.5つ分 =	ごはんが盛り1杯、おにぎり1個、うどん1杯、もりそば1杯、スライスステーキ
1つ分 =	野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢味噌汁、野菜炒め、野菜の煮物、きのこコンソメ
2つ分 =	野菜炒め、野菜の煮物、きのこコンソメ、きのこコンソメ
1つ分 =	冷奴、納豆、目玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめの巻物
3つ分 =	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 =	牛乳コップ半分、チーズ1かけ、ヨーグルト1パック、ヨーグルト1パック、牛乳風1本分
1つ分 =	みかん1個、りんご半分、りんご1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※S.V.はサービング(食事の提供量の単位)の略

厚生労働省及び農林水産省が生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」（2005年）に、食事摂取基準の妊娠期・授乳期の付加量を参考に一部加算