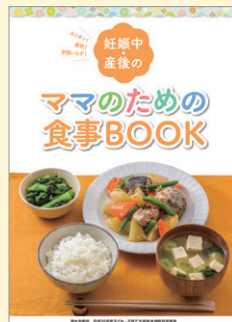
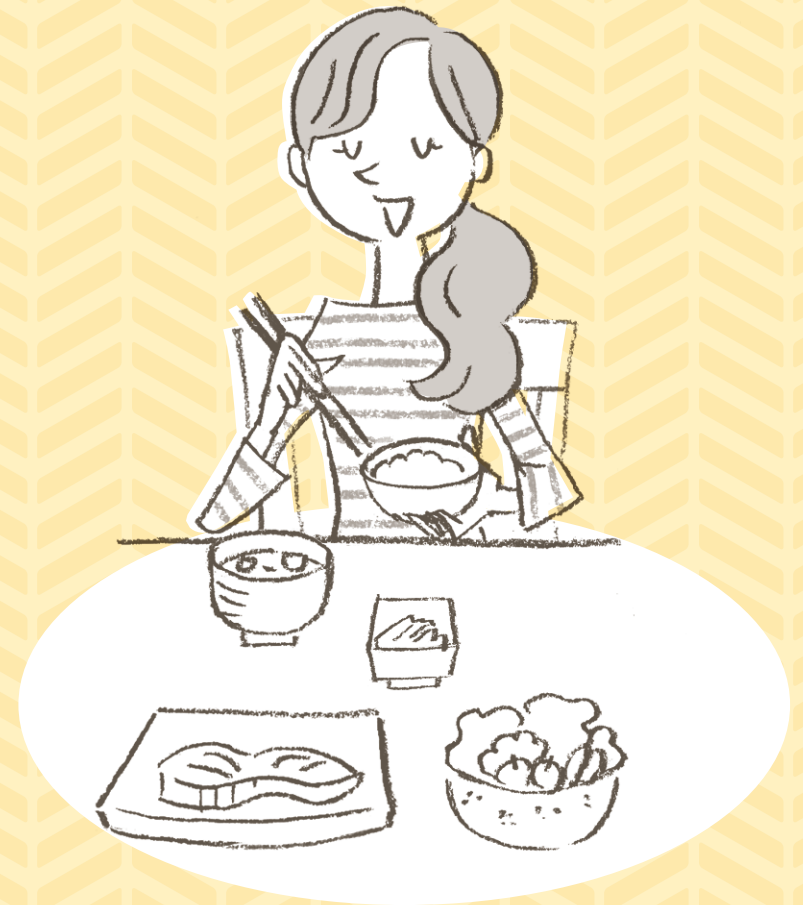


# 健やかなからだづくりと 食生活 *Book*



働く女性の健康づくりや、妊産婦の方の栄養・食生活の支援に関するパンフレットです。  
あわせてご活用ください。

発行：株式会社日本総合研究所  
監修：国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部部長 瀧本秀美  
博士(保健学) 大久保公美  
編集：株式会社赤ちゃんとママ社

厚生労働省 令和2年度子ども・子育て支援推進調査研究事業  
妊産婦及び妊娠・出産に当たっての適正な栄養・食生活に関する、効果的な情報発信に関する調査研究

## 妊娠前からはじめる

# 妊産婦のための食生活指針

お母さんの健康と、赤ちゃんの健やかな発育には、  
**妊娠前からのからだづくり**が大切です。  
 依然として若い世代の「やせ」が多いことなどの課題などを受けて、  
**10項目の指針**が示されました。  
 日頃から自身の健康を意識するきっかけにしましょう。

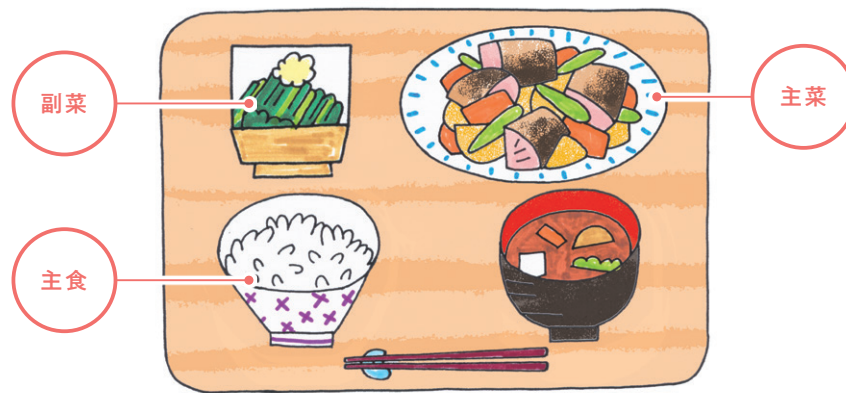
10項目の指針

- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりとりましょう
- 「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
- 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

目次

バランスのよい食事とは	3
「主食」「主菜」「副菜」とは	4
大事な栄養素 葉酸・鉄分・カルシウム	6
からだと心をいきいき健やかに	7

## バランスのよい食事とは



あなたは毎日3食、きちんと食事をとっていますか? 不規則な食事をしていると栄養が偏り、からだの免疫力低下や生活習慣病につながります。健康のためにはバランスのとれた食事が大切です。一食でご飯やパン、麺類などエネルギー源となる「主食」、たんぱく質を多く含む肉や魚、大豆製品等、血液や筋肉を作

る「主菜」、野菜やきのこ類などからだの調子を整えるビタミンやミネラルを含む「副菜」が揃うことが理想です。

料理をするのが大変な時は、外食や中食をうまく取り入れましょう。主食、主菜、副菜を基本とすることで多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。

## Smart Meal

スマートミール ってなに?

スマートミールとは、健康づくりに役立つバランスのとれた食事のことです。つまり、一食の中で主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮した食事です。「健康な食事・食環

境」コンソーシアムが審査・認証を行っています。

中食や外食の際に、スマートミールを活用することも、バランスの良い食事を取り入れる上で、選択肢の1つとなります。

# 「主食」「主菜」「副菜」とは

## 主食は食事の中心

ご飯やパン、麺類など食事の中心となる料理を「主食」といいます。炭水化物を多く含んでおり、体内に吸収されるとブドウ糖に変換されます。ブドウ糖は脳がエネルギーとして利用できる唯一の栄養素で、不足すると集中力の低下やからだのだるさにつながります。

主食はからだの大切なエネルギー源ですが、主食だけの食事はからだに必要な栄養素が十分にとれず、栄養バランスが崩れやすくなります。主食を中心に、他の料理を組み合わせましょう。



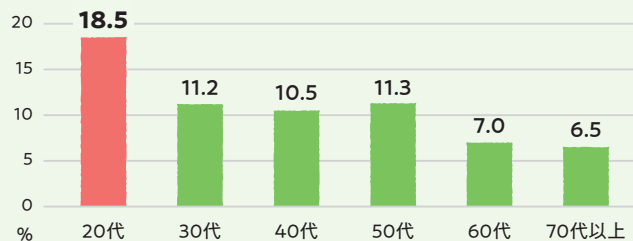
## 若い世代ほど栄養バランスに課題が

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をする頻度は、男女ともに若い世代ほど低い傾向にあります。また、この世代は外食、持ち帰り弁当・総菜の利用率も高くなっています。

さらに20～30代の女性は、たんぱく質、カル

シウム、食物繊維、カリウムの摂取量が、60歳以上と比べて少ない傾向にあります。たんぱく質の摂取には主菜も必要であるため、外食・中食を利用する際にも、栄養バランスのよい食事を選ぶよう意識しましょう。

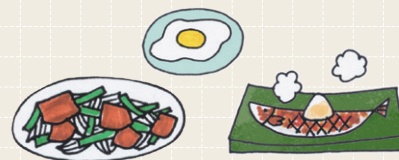
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の頻度（女性）  
「ほとんどない」と回答した割合



平成30年国民健康・栄養調査報告

## 主菜でしっかりたんぱく質を

肉や魚、卵、大豆製品などを中心とした料理を「主菜」といいます。たんぱく質や脂質の供給源で、筋肉や血液をつくったり、ホルモンや細胞膜を構成したり、からだの中で重要な役割を担います。20代女性のたんぱく質摂取の推奨量は50gですが、赤ちゃんのからだをつくる重要な主成分でもあるので、妊娠中期は+5g、後期は+25gのたんぱく質を摂取するよう心がけましょう。



## 手軽にたんぱく質を摂取しよう

たんぱく質は肉や魚、卵に多く含まれています。缶詰やレトルトパウチの食品で魚や大豆をうまく取り入れることもできます。また、豆腐やサラダチキンなどはコンビニでも手軽に購入できるので、食事に1品追加してみましょう。



大豆入りのミネストローネやサラダなど



豆腐はみそ汁に入れたり、冷ややかにして

## 副菜は元気とキレイの強い味方

野菜や海藻類、きのこなどを中心とした料理を「副菜」といいます。ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいて、主にからだの調子を整える役割があります。野菜は種類によって特性が異なるので、複数の種類を上手に組み合わせることが大切です。



副菜には、あらかじめ皮をむく、切る、ゆでるなどの下準備を終えたゆでおき野菜、スーパーやコンビニでも購入できる冷凍野菜などをうまく活用してみましょう。





# 大事な栄養素 葉酸・鉄分・カルシウム

## 「葉酸」は妊娠してからとればいいの？

葉酸の摂取は、胎児の二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症リスクの低減に重要です。神経管閉鎖障害は、妊娠のごく初期に脳や脊髄のもととなる神経管の形成に問題が起こることで生じます。

受胎後およそ28日が神経管の形成には重要な時期となります。妊娠初期の女性、妊娠を計画している女性、妊娠の可能性のある女性は、食事に

加え、サプリメントなどによって付加的に1日あたり400μgの葉酸の摂取が望まれます。ただし、サプリメントのとりすぎには注意が必要です。

葉酸は、ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜、枝豆や納豆、いちごなどに多く含まれています。葉酸は水に溶けやすく熱に弱いので、食品から摂取する際は、生で食べる、蒸すなどの調理方法がおすすめです。

## 「鉄分」不足っていわれるけど…

女性のからだは月経や妊娠で多くの鉄分を必要とします。20代での鉄分摂取の推奨量は6.5mgですが、妊娠初期では+2.5mg、中・後期では+9.5mgの摂取が推奨されています。鉄分不足は貧血や疲れやすい体になるだけでなく、赤ちゃんに十分な酸素や栄養を届けられなくなってしまうので、積極的に摂取しましょう。

鉄分は、レバーや赤身の魚、大豆やひじきなどに多く含まれています。鉄分の吸収を助けてくれるので、ビタミンCを多く含む緑黄色野菜と一緒に食べることも大切です。

※レバーは、葉酸や鉄分以外にビタミンAも多く含んでいます。赤ちゃんの奇形につながる可能性があるため、ビタミンAのとりすぎには注意しましょう。

## 「カルシウム」をとらないとどうなるの？

カルシウムはからだの機能維持や調節、赤ちゃんの骨や歯をつくるなどの重要な役割があります。妊娠期や授乳期に関わらず若いうちからしっかり摂取することで、将来の骨粗しょう症予防にもなります。

カルシウムは、牛乳やチーズなどの乳製品、ちりめんじゃこやイワシなどの小魚に多く含まれています。また、カルシウムの吸収をサポートするビタミンDも合わせてとると良いでしょう。

## おいしく「減塩」、どうしたらいいの？

20～30代女性は、それ以上の年齢層と比較して、外食や加工食品からの食塩の摂取が多いことをご存じでしょうか。食塩の過剰摂取は、高血圧、脳梗塞や心筋梗塞などを起こしやすくなります。しかしながら、食品や料理の中に含まれる食塩は、食品や料理

そのものを見て含有量を把握することが難しいです。栄養成分表示等を積極的に活用して、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。また、減塩された調味料や加工食品を上手に取り入れることで、おいしく減塩を実践しましょう。

# からだと心をいきいき健やかに。

## 健康なからだづくり

健康維持のためには、やせすぎも太りすぎもいけません。下の図であなたのBMIを計算し「低体重」「肥満」の区分だった方は、「普通体重」をめざして食事内容や運動を見直していきましょう。

妊娠期における望ましい体重増加量は、お母さんの妊娠前のBMIによって異なります。日本産科婦人科学会の「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考にしましょう。

### BMI計算式

$$\text{妊娠前のBMIを計算してみましょう} = \frac{\text{妊娠前の体重 (kg)}}{\left( \frac{\text{身長 (m)}}{100} \right)^2} = \text{あなたのBMI}$$

### 妊娠中の体重増加指導の目安\*1

妊娠前の体格*2	体重増加指導の目安
低体重(やせ)	18.5未満 12～15kg
普通体重	18.5以上 25.0未満 10～13kg
肥満(1度)	25.0以上 30.0未満 7～10kg
肥満(2度以上)	30.0以上 個別対応(上限5kgまでが目安)

\*1 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」産婦人科診療ガイドライン産科編2020 CQ 010より  
\*2 体格分類は日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

## 無理なくからだを動かしましょう

運動はストレス解消にもつながります。ただし、妊娠期においては、医師に相談をしながら、適切な運動を行うようにしましょう。

## たばこやお酒の害から赤ちゃんを守ろう

妊娠中は少量の飲酒でも、胎児の低体重や脳の障害を引き起こす可能性があります。また、喫煙は不妊や早産、発育障害につながります。受動喫煙でも母子ともに健康に悪影響を及ぼします。



## 妊娠・出産・育児は気軽に相談を

妊娠中・産後はホルモンバランスの変化により、約1割の方にうつ病がみられるといわれています。出産や子育てに対し、不安や悩みをもつことは当然のことです。なんでも1人で解決しようとせず、家族や友人はもちろん、お近くの子育て世代包括支援センターにも気軽に相談してみましょう。

### 子育て世代包括支援センターとは？

地域の保健センターなどで、妊娠期から子育て期まで切れ目ない支援をめざし、健康面や育児等についての悩み相談やアドバイスをおこなっています。