

マタニティーサロン

妊娠中の栄養と 子どもの食事

～ 家族みんなで健康に ～



妊娠中の体重増加

● 妊娠中の望ましい体重増加量の目安

妊娠前のBMI

18.5未満

9～12kg ⇒ 12～15kg

18.5～25未満

7～12kg ⇒ 10～13kg

25.0以上30未満

個別対応 ⇒ 7～10kg

30以上

個別対応 (上限5kgまでが目安)

(公社)日本産科婦人科学会

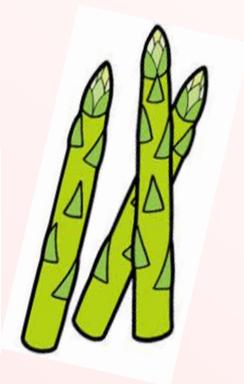
- ◆ 極端な食事制限は栄養不足につながるので避けましょう。

妊娠中の栄養のポイント

- 葉酸でママも赤ちゃんも健やかに

【葉酸を多く含む食品】

ブロッコリー、ほうれん草、納豆、いちご
グリーンアスパラガス など



妊娠中の栄養のポイント

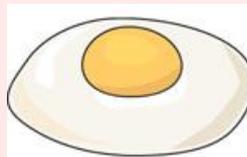
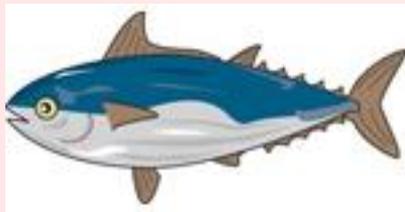
●貧血予防で血液すこやか

【赤血球の材料をしっかりとる】

鉄 (動物性) 赤身の肉や魚、貝、レバー など
(植物性) ほうれん草、小松菜、大豆製品 など

たんぱく質

肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品



妊娠中の栄養のポイント

●カルシウム摂取で骨元気

牛乳・乳製品

牛乳、ヨーグルト、カテージチーズ など



小魚・殻のある魚介類

ししゃも、小あじ、干しえび など



大豆製品

木綿豆腐、厚揚げ、高野豆腐 など

緑黄色野菜

小松菜、チンゲン菜 など



妊娠中の栄養のポイント

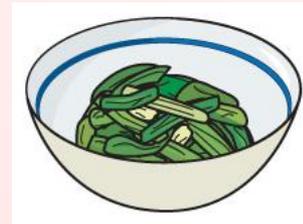
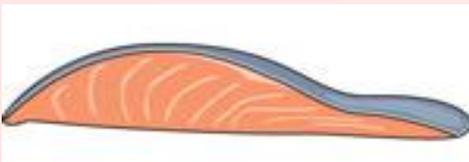
- カルシウム吸収や働きを助ける栄養素

ビタミンD

鮭、うなぎ、さんま、干しいたけ など

ビタミンK

納豆、ほうれん草、ブロッコリー など



妊娠中の栄養のポイント



● 妊娠中は食中毒に注意

【リステリア菌】

生ハムやナチュラルチーズ、スモークサーモンなどの生で保存する食品に注意。普通のハムやプロセスチーズは大丈夫です。



※食品はよく洗い、肉や魚は十分に加熱を。

妊娠中の栄養のポイント

● 塩分ひかえめで妊娠高血圧症候群を予防

成人女性の塩分摂取の目標量は「1日6.5g未満」

【おいしく減塩のコツ】

- ◆ だしをきかせる
- ◆ 香辛料や香味野菜の利用
- ◆ 酢などの酸味をきかせる
- ◆ しょうゆ、ソースはかけずにつける
- ◆ 外食や市販の惣菜を利用するときは注意する



毎食とりたい食品

熱や身体を動かすための
エネルギー源になります。



米・パン・めん類
餅・コーンフレーク

主食

エネルギー・炭水化物の供給源

身体の血や肉を作ったり、
エネルギー源となります。



肉・魚・納豆
豆腐・卵

主菜

たんぱく質・脂質の供給源

身体の調子を整えます。



野菜・いも
きのこ・海藻

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



くだもの

ビタミン・ミネラル・食物せんいの供給源

皮膚や粘膜を健康に保ちます。



牛乳・ヨーグルト
チーズ

牛乳・乳製品

カルシウムの供給源

骨や歯の材料になります。

1日1回とりたい食品

何をどのくらい食べたら良いの？



このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2200kcal

厚生労働省・農林水産省決定

妊娠前、妊娠初期の1日分を基本に、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方は付加量をプラス

離乳食を楽しくすすめましょう

- 生後5, 6か月で離乳食スタート
- ・アレルギーの心配の少ない米がゆから始めましょう
- ・最初は調味料なし。天然のだしを上手に活用して

☆すくすく育児相談（毎月2回、予約制）もご利用ください☆

【対象】 生後2か月～就学前までのお子様

【内容】 身長・体重の測定

保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談



災害時の備え



水

(1人1日 3 リットル)



主食

(1人1週間 米 2kg)



カセットコンロ
ガスボンベ



使い捨て食器
紙コップ



冷凍食品



レトルト食品



缶詰・瓶詰

乳幼児の備えについては、農林水産省の
「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」
もご覧ください

