

# プレパパママ栄養教室

- \* 10時より開始となります。
- \* 開始まで今しばらくお待ちください。
- \* 表示名を「イニシャル」に変更してお待ちください。
- \* ご発言者以外は音声をオフにしてください。
- \* 電卓がありましたらご用意ください。



# プレパパママ栄養教室

令和6年度(2024年度)

 八王子市

令和5年7月改変

# 本日の内容

\*適正体重まで増やしましょう

\*何をどれだけ食べたらいいの？ (積極的に摂りたい栄養素)

\*妊娠中に気をつけたい食品

~~~~休憩~~~~

\*家族の食事

\*プチ離乳食レッスン

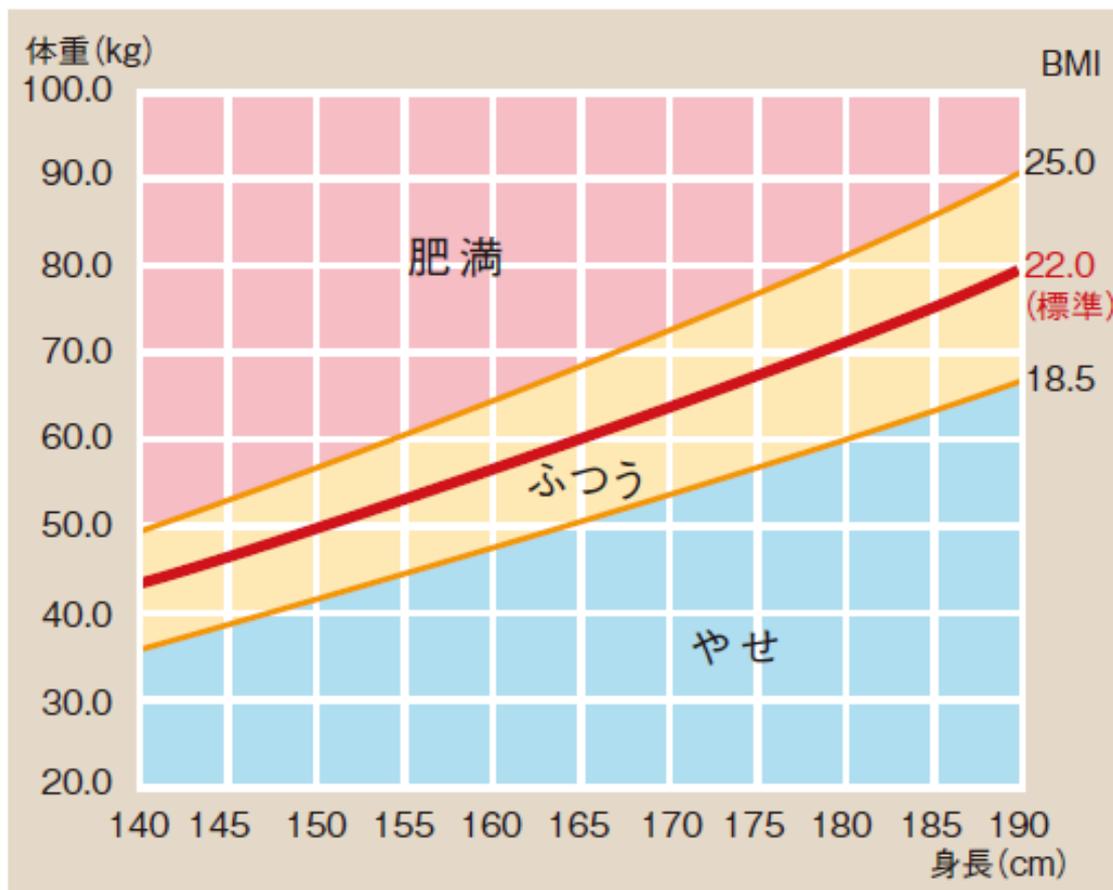
# BMI (体格指数) を算出しましょう

- ▶ 妊娠前の体重 ( ) kg 身長 ( ) m
- ▶ 妊娠前のBMI (体格指数) を算出しましょう  
BMI (体格指数) = ( ) kg ÷ ( ) m ÷ ( ) m

| BMI       | 判定   |
|-----------|------|
| 18.5~25未満 | 普通体重 |
| 25以上      | 肥満   |
| 18.5未満    | 低体重  |

# BMI (体格指数) の見方

## ● BMI (体格指数) からみた体格区分



マタニティ食事レッスンP2より一部引用

# 適正な体重まで増やしましょう

## 妊娠中の体重増加指導の目安\*

| 妊娠前体格** | BMI        | 体重増加の目安     |
|---------|------------|-------------|
| 低体重     | 18.5未満     | 12~15kg     |
| 普通体重    | 18.5以上25未満 | 10~13kg     |
| 肥満(1度)  | 25以上30未満   | 7~10kg      |
| 肥満(2度)  | 30以上       | 個別対応(上限5kg) |

\* この目安は「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、個人差を考慮した緩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:CQ10より)とされています。

\*\* 体格分類は日本肥満学会の分類に準じています。

# 妊娠中の体重増加の中身

## 妊娠中に増加する体重の中身はなんでしょう？

<増加量の多い順(40週)>

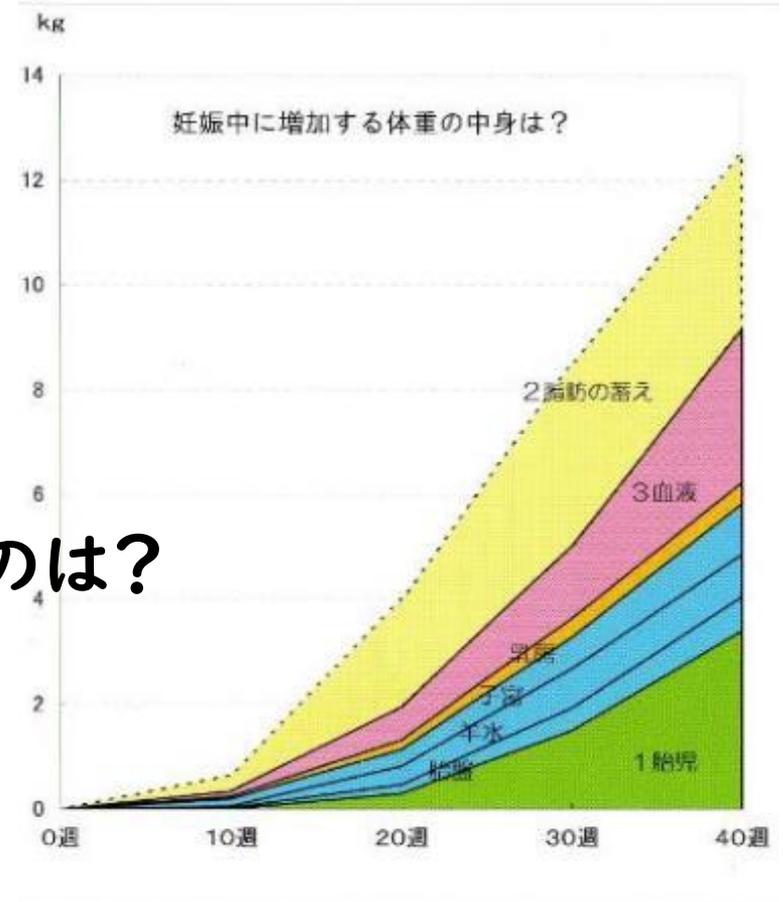
① 胎児 3.4kg

② 脂肪の蓄え 3.3kg

【クイズ】3番目に多く増えるものは？

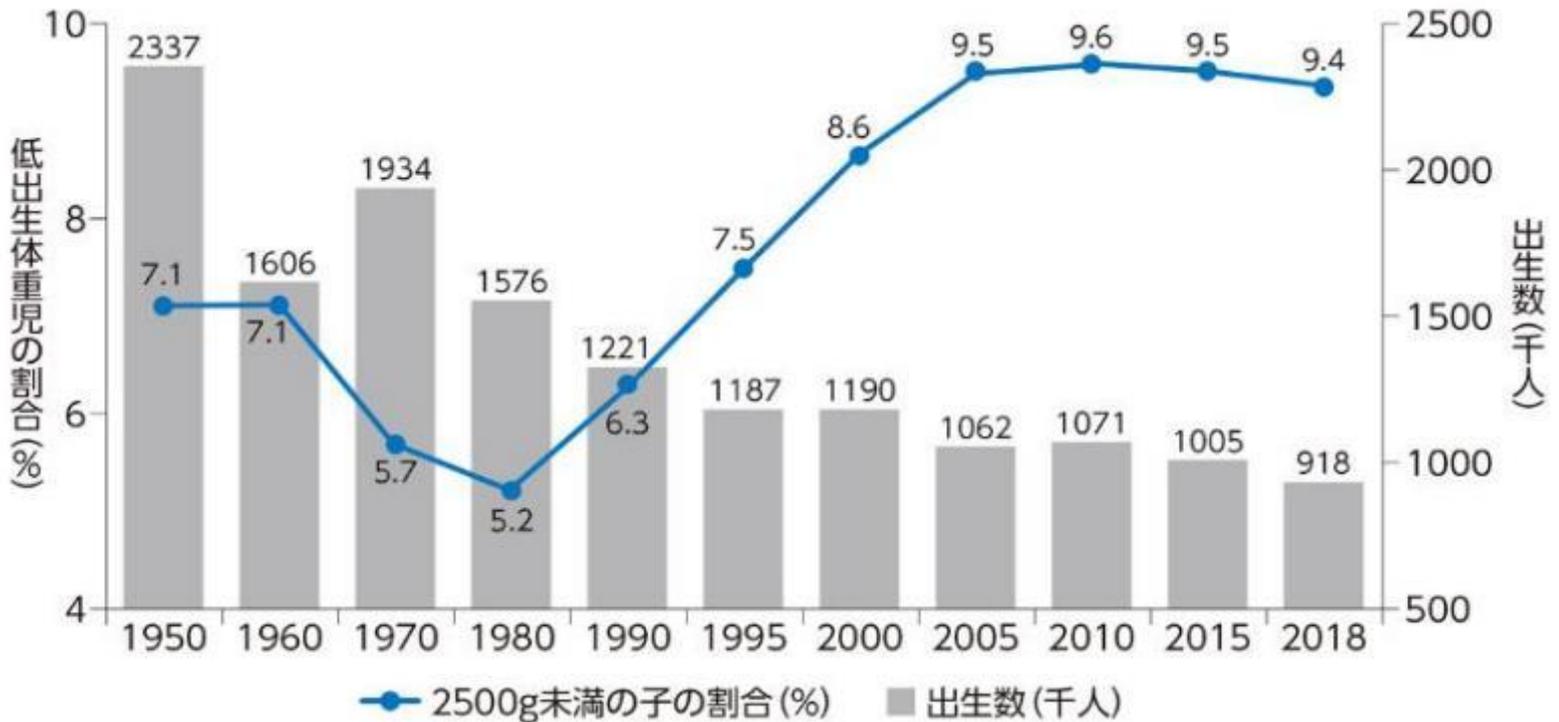
①羊水 ②子宮 ③血液

【正解】③血液 2.9kg



# 低出生体重児の割合

約10人に1人が低出生体重児

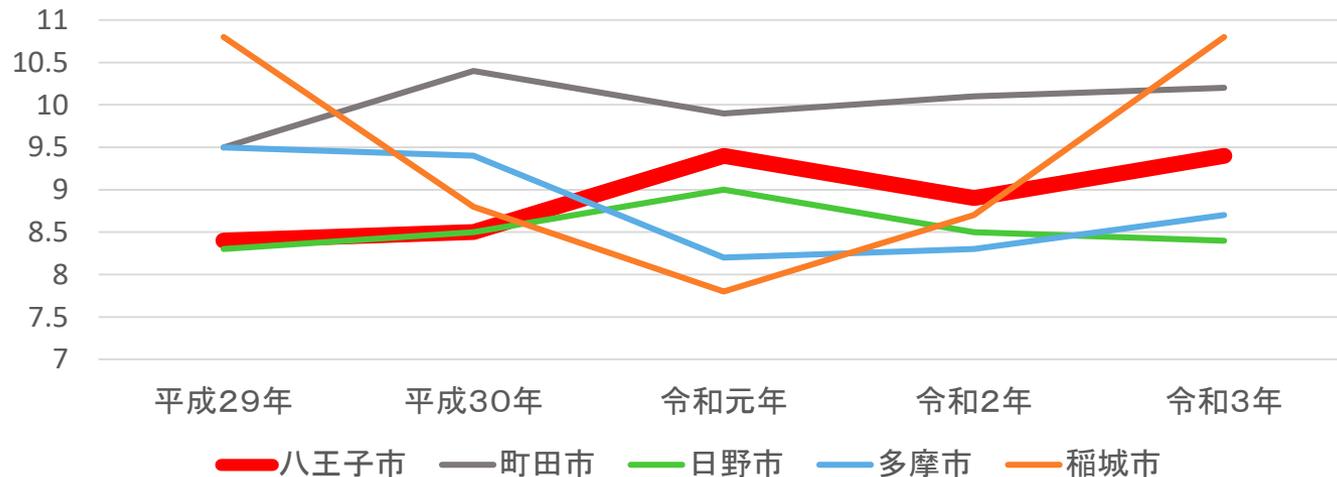


若い女性の「やせ対策」が急務なワケ | Beyond Health | ビヨンドヘルス  
(nikkeibp.co.jp)より一部引用

# 低出生体重児の割合

## 多摩地域における低出生体重児率

|      | 平成29年 | 平成30年 | 令和元年 | 令和2年 | 令和3年 |
|------|-------|-------|------|------|------|
| 八王子市 | 8.4   | 8.5   | 9.4  | 8.9  | 9.4  |
| 町田市  | 9.5   | 10.4  | 9.9  | 10.1 | 10.2 |
| 日野市  | 8.3   | 8.5   | 9.0  | 8.5  | 8.4  |
| 多摩市  | 9.5   | 9.4   | 8.2  | 8.3  | 8.7  |
| 稲城市  | 10.8  | 8.8   | 7.8  | 8.7  | 10.8 |



「人口動態統計年報  
(確定数)」(各年)東京  
都福祉保健局

# 低出生体重児について

## <低出生体重児増加の原因>

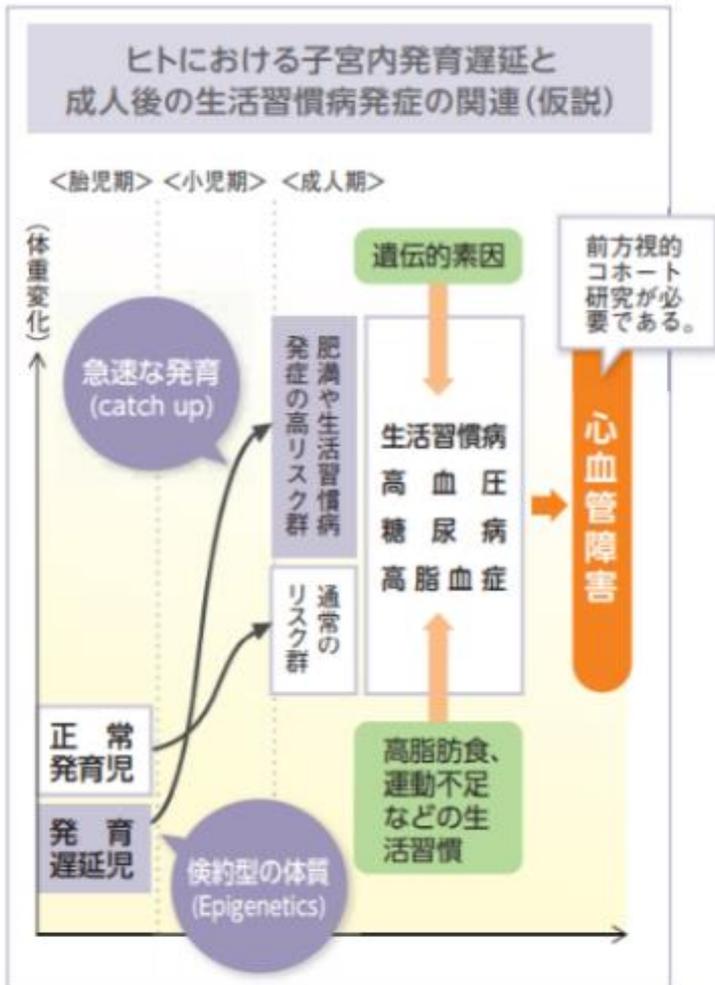
- 出産年齢の高年齢化
- 不妊治療の進歩 / 多胎妊娠の増加
- 新生児医療の進歩にともなう早期分娩介入  
(人工早産)の増加
- 予定帝王切開率の増加
- やせている女性の増加

# やせ女性の増加

## 20代・30代の女性はやせが多い



若い女性の「やせ対策」が急務なワケ | Beyond Health | ビヨンドヘルス  
(nikkeibp.co.jp)より一部引用



儉約型体質をもった赤ちゃん



飽食の環境

(胎児期とは異なる環境)



様々な病気を発症するリスク  
(体質と環境のミスマッチ)

健康な妊婦に「ちいさく産んでおおきく育てる」ことは推奨されない

# 妊婦の摂取エネルギー

## 妊娠中の栄養素摂取についての調査（浜松市）

| (n)                      | Total<br>(135) | (やせ)                | (標準)                  | (肥満)              |
|--------------------------|----------------|---------------------|-----------------------|-------------------|
|                          |                | Underweight<br>(32) | Normal weight<br>(94) | Overweight<br>(9) |
| The 1st trimester        |                |                     |                       |                   |
| Total calorie (kc)       | 1580 ± 380     | 1538 ± 419          | 1594 ± 374            | 1577 ± 330        |
| Protein (g per day)      | 60 ± 14        | 60 ± 16             | 60 ± 14               | 62 ± 16           |
| Lipid (g per day)        | 57 ± 17        | 56 ± 19             | 58 ± 17               | 55 ± 16           |
| Carbohydrate (g per day) | 202 ± 52       | 196 ± 56            | 203 ± 51              | 204 ± 33          |
| The 2nd trimester        |                |                     |                       |                   |
| Total calorie (kc)       | 1580 ± 350     | 1569 ± 358          | 1583 ± 359            | 1580 ± 238        |
| Protein (g per day)      | 59 ± 14        | 59 ± 14             | 59 ± 14               | 61 ± 12           |
| Lipid (g per day)        | 57 ± 16        | 56 ± 14             | 58 ± 16               | 56 ± 21           |
| Carbohydrate (g per day) | 199 ± 48       | 198 ± 53            | 200 ± 49              | 201 ± 22          |
| The 3rd trimester        |                |                     |                       |                   |
| Total calorie (kc)       | 1550 ± 340     | 1560 ± 359          | 1544 ± 332            | 1580 ± 395        |
| Lipid (g per day)        | 57 ± 17        | 57 ± 14             | 56 ± 17               | 61 ± 25           |
| Carbohydrate (g per day) | 196 ± 44       | 198 ± 48            | 196 ± 44              | 187 ± 35          |

Data are expressed as means ± standard deviation. kc, kilo calorie per day.

妊婦の体重に関わらず、平均摂取カロリーは  
1600Kcalを下回っていた

# 妊婦の摂取エネルギー

## <18歳～29歳女性>

| エネルギー       |     | 推定必要摂取量  | 妊婦の推定必要摂取量 |      |
|-------------|-----|----------|------------|------|
| 身体活動<br>レベル | 低い  | 1700Kcal | 初期         | +50  |
|             | ふつう | 2000Kcal | 中期         | +250 |
|             | 高い  | 2300Kcal | 後期         | +450 |

## <30歳～49歳女性>

| エネルギー       |     | 推定必要摂取量  | 妊婦の推定必要摂取量 |      |
|-------------|-----|----------|------------|------|
| 身体活動<br>レベル | 低い  | 1750Kcal | 初期         | +50  |
|             | ふつう | 2050Kcal | 中期         | +250 |
|             | 高い  | 2350Kcal | 後期         | +450 |

<食事摂取基準2020年度版より>

# 何をどれだけ食べたらいいの？

## <妊産婦の食事バランスガイド>



(注)  
 \*このイラストの料理例を組み合わせたとおおよそ 2,000~2,200kcal。非妊産時・妊娠初期(18~40歳女性)の身体活動レベル「ふつう(II)」以上の人の、1日分の量を示しています。  
 \*「食事バランスガイド」では、身体活動レベル「ふつう」「高い」に該当する人を「ふつう以上」としています。「ふつう」とは、重り仕事を中心だが、軽い運動や散歩などをとする人です。

妊産婦のための食生活指針「健やか親子21」厚生労働省(平成18年2月)。  
 厚生労働省「母子健康手帳の任意記載事項様式の改正」(平成25年1月)より作成

OSVとはサービング(食事の提供量の単位)の略  
 ○食器・量器については、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器相当量や数量も合わせて情報提供されることが望めます。

|                        | 1日分付加量        |            |      |                 | 料理例                                                                                                                                                                    |
|------------------------|---------------|------------|------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | 妊産時           | 妊娠初期       | 妊娠中期 | 妊娠後期・授乳期        |                                                                                                                                                                        |
| 主食<br>(ごはん、パン、麺)       | 5~7<br>つ(OSV) | 妊産前と変わりません |      | +1              | 1つ = ごはん(茶碗1杯)、パン(1枚)、麺(1玉) = コムカツ(1枚)、おにぎり(1個)、うどん(1玉) = 小麦粉(100g)<br>1.5つ = 小麦粉(150g) = 2つ = 小麦粉(200g)                                                               |
| 副菜<br>(野菜、きのこ、いも、海藻料理) | 5~6<br>つ(OSV) |            |      | +1              | 1つ = ほうれん草(100g)、かぼちゃ(100g)、ごぼう(100g)、人参(100g)、きのこ(100g)、わかめ(100g)、わかめ(100g)、わかめ(100g)、わかめ(100g)<br>2つ = ほうれん草(200g)、かぼちゃ(200g)、ごぼう(200g)、人参(200g)、きのこ(200g)、わかめ(200g) |
| 主菜<br>(肉、魚、卵、大豆料理)     | 3~5<br>つ(OSV) |            |      | +1              | 1つ = 鶏肉(100g)、牛肉(100g)、豚肉(100g)、魚(100g)、卵(1個)、大豆(100g)<br>3つ = 鶏肉(300g)、牛肉(300g)、豚肉(300g)、魚(300g)、卵(3個)、大豆(300g)                                                       |
| 牛乳・乳製品                 | 2つ(OSV)       |            |      | +1              | 1つ = 牛乳(100ml)、ヨーグルト(100g)、チーズ(100g)、バター(100g) = 2つ = 牛乳(200ml)                                                                                                        |
| 果物                     | 2つ(OSV)       |            |      | +1              | 1つ = りんご(1個)、バナナ(1本)、みかん(1個)、葡萄(100g)、いちご(100g)、みかん(1個)                                                                                                                |
| エネルギーの目安<br>(kcal)     | 2,000~2,200   |            | +250 | 妊娠中期~後期・授乳期+250 |                                                                                                                                                                        |

☆非妊産時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠後期・授乳期のかたはそれぞれの枠内の付加量を増やすことが必要です。



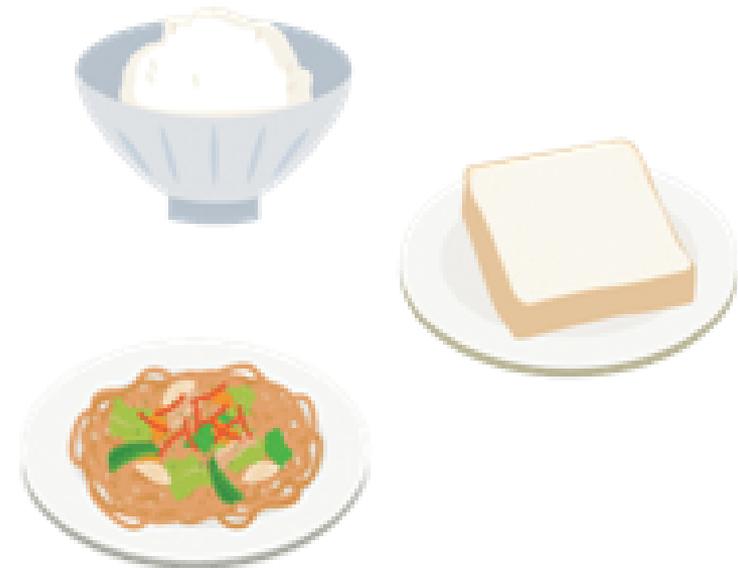
<マタニティ食事レッスンP4.5より抜粋>  
 <母子健康手帳 副読本P28, 29より抜粋>

# 何をどれだけ食べたらいいの？



## 主食

ご飯やパン、麺などを使った料理  
体のエネルギーとして使われる



# 何をどれだけ食べたらいいの？

## <主食の目安量>



### ご飯

<目安>

女性：140g～180g  
平均150g (252Kcal)



### 食パン

<目安>

5枚切り1枚 (75g)  
(195Kcal)

# 何をどれだけ食べたらいいの？

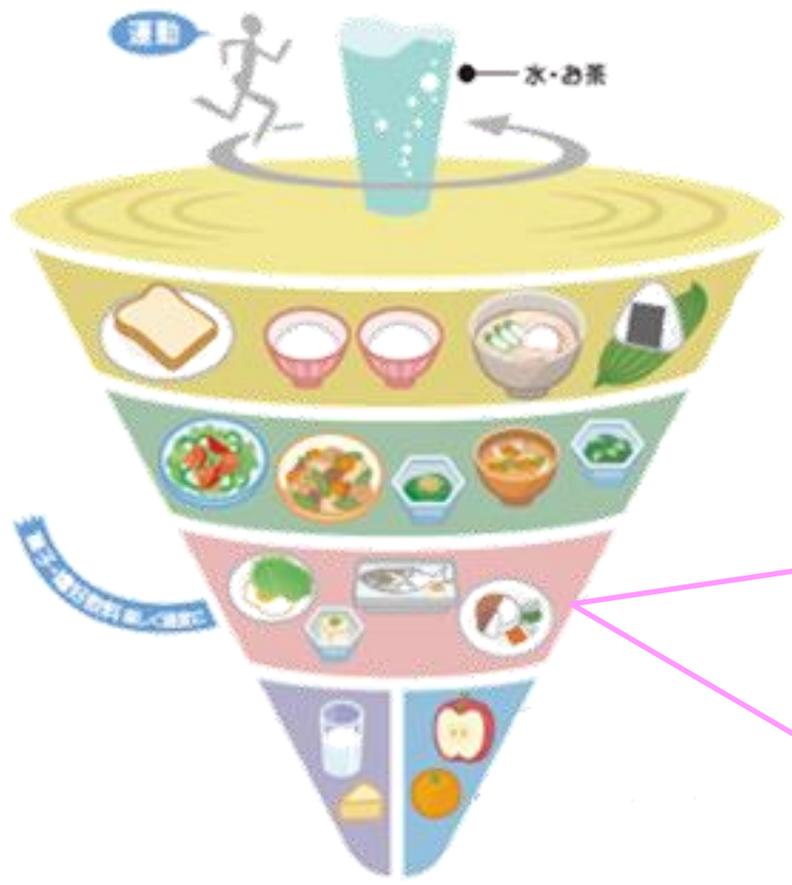


## 副菜

野菜やいも、豆類、きのこ、海藻を使った料理。  
ビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる。

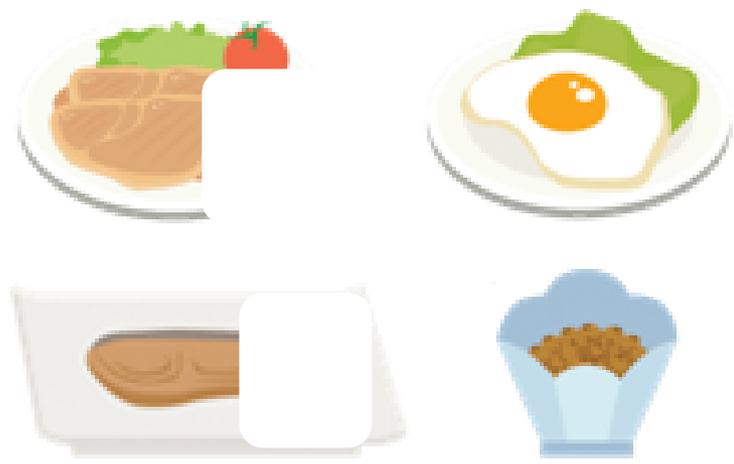


# 何をどれだけ食べたらいいの？

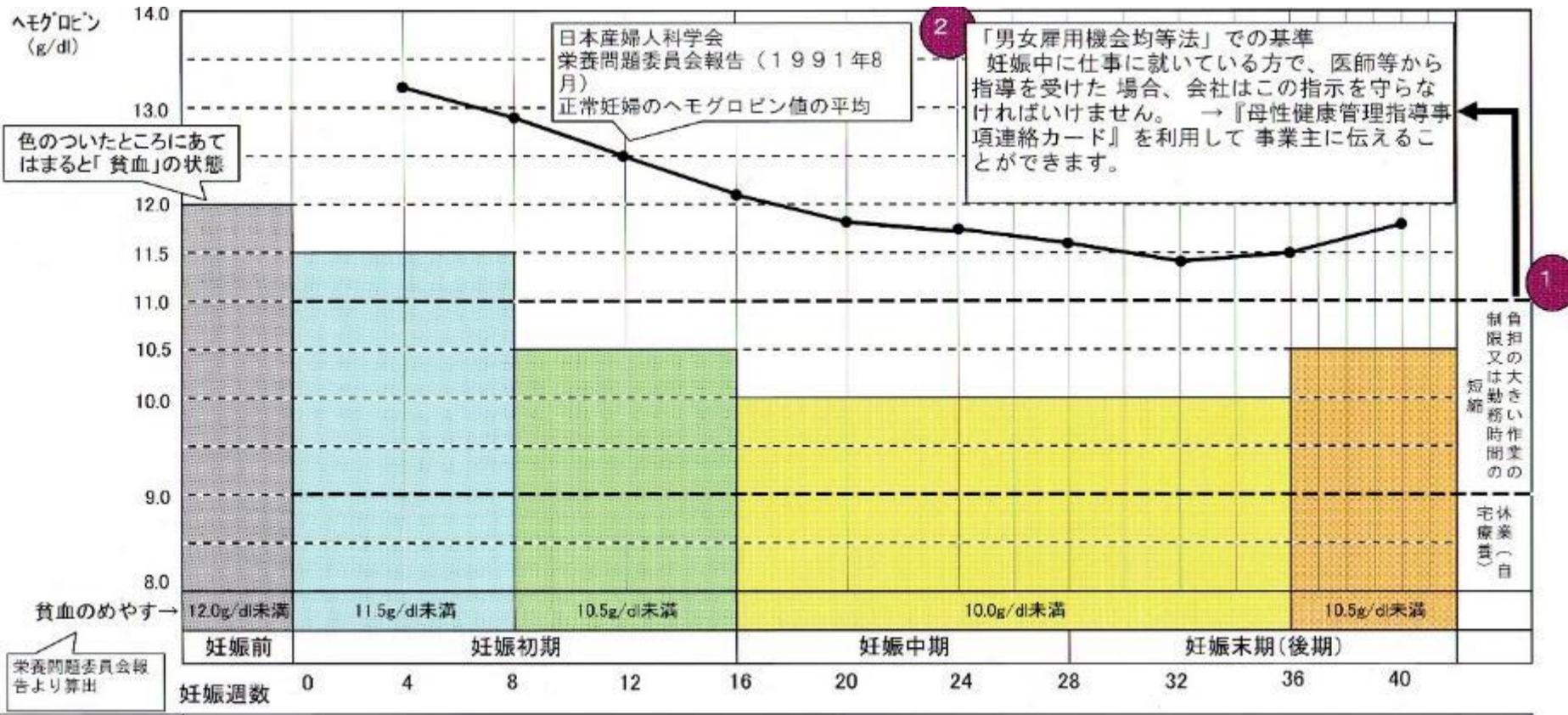


## 主菜

肉や魚、卵、大豆製品などを使った料理。  
体を作るたんぱく質がとれる。



# 妊娠期のヘモグロビン値の推移



# なぜ貧血になりやすいの？

## ・妊娠中は血液量が増えて薄まる

赤ちゃんを育てる為、血液（栄養・酸素が含まれる）をスムーズにたくさん流す必要がある為、妊婦さんの血液量は1.5倍に増えます。薄まって質もサラサラになります。

## ・胎児に鉄を送る

妊娠32週頃から、母体に蓄えられていた鉄を胎児に送り始めます。その為、母体は鉄が欠乏した状態になります。

# 鉄を多く含む食品

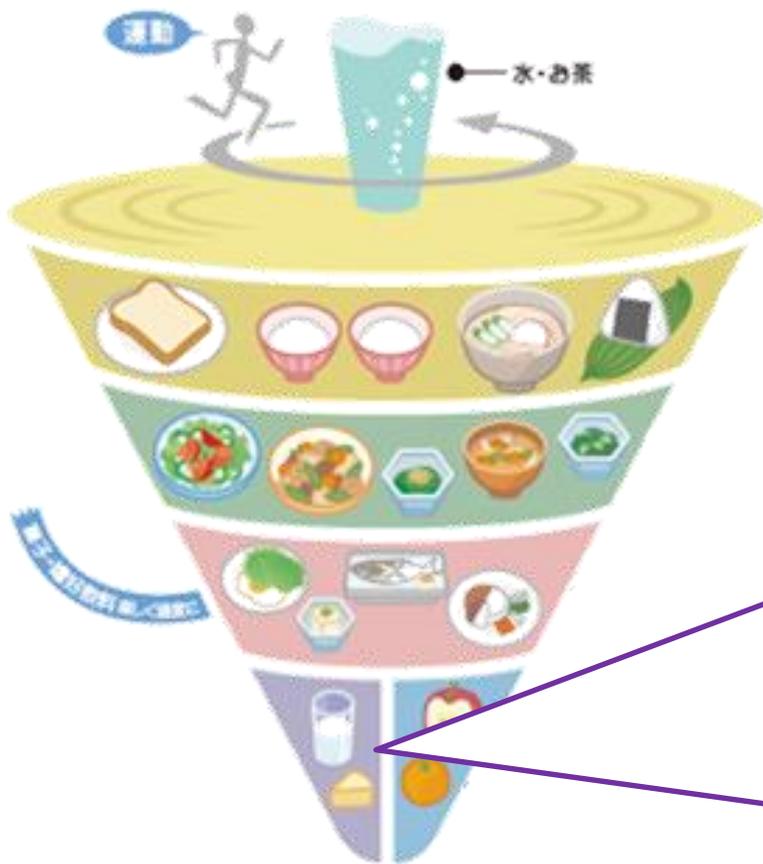
| 食品名      | 常用量(目安量)    | 常用量中の鉄含有量 | 推奨量を摂取するための必要量 |
|----------|-------------|-----------|----------------|
| 豚レバー     | 50g(約小1枚)   | 6.5mg     | 123g           |
| 鶏レバー     | 60g(約1羽分)   | 5.4mg     | 180g           |
| あさり(水煮缶) | 10g(約大きじ1)  | 3.0mg     | 55g            |
| 牛もも(赤肉)  | 70g(約1枚)    | 1.9mg     | 600g           |
| めじまぐろ    | 80g(切り身1枚)  | 1.4mg     | 920g           |
| 鶏卵(全卵)   | 50g(約1個)    | 0.9mg     | 890g(約18個)     |
| 小松菜      | 100g(約1/3束) | 2.8mg     | 580g           |
| 納豆       | 50g(1パック)   | 1.7mg     | 480g           |
| 凍り豆腐     | 20g(約1個)    | 1.5mg     | 220g           |

※鉄の推奨量:16mg/日で算出(妊婦・中後期) 日本人の食事摂取基準2020年版より

※日本食品成分表2015年版(七訂)を参考に作成

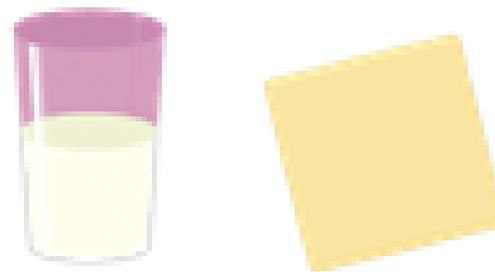
◎鉄分を多く含むレバーなどには、ビタミンAも多く含まれています。ビタミンAは過剰摂取により先天奇形が増加することが報告されている為、妊娠を計画する方や妊娠3か月以内の方は大量の摂取を避けましょう。

# 何をどれだけ食べたらいいの？



## 牛乳・乳製品

カルシウムがとれる



牛乳・乳製品などの多様な食品を  
組み合わせてとりましょう！

# カルシウムを多く含む食品

| 食品名       | 常用量(目安量) | 可食部重量 | カルシウム含有量(mg) |
|-----------|----------|-------|--------------|
| 牛乳        | コップ1杯    | 180   | 200          |
| プレーンヨーグルト | 小1カップ    | 100   | 120          |
| 干しえび      | 大きじ1     | 8     | 570          |
| ちりめんじゃこ   | 大きじ2     | 10    | 50           |
| 豆腐(木綿)    | 1/3丁     | 100   | 90           |
| 納豆        | 中1パック    | 40    | 40           |
| 小松菜       | 1/3束     | 70    | 120          |
| みずな       | 1/10束    | 50    | 105          |

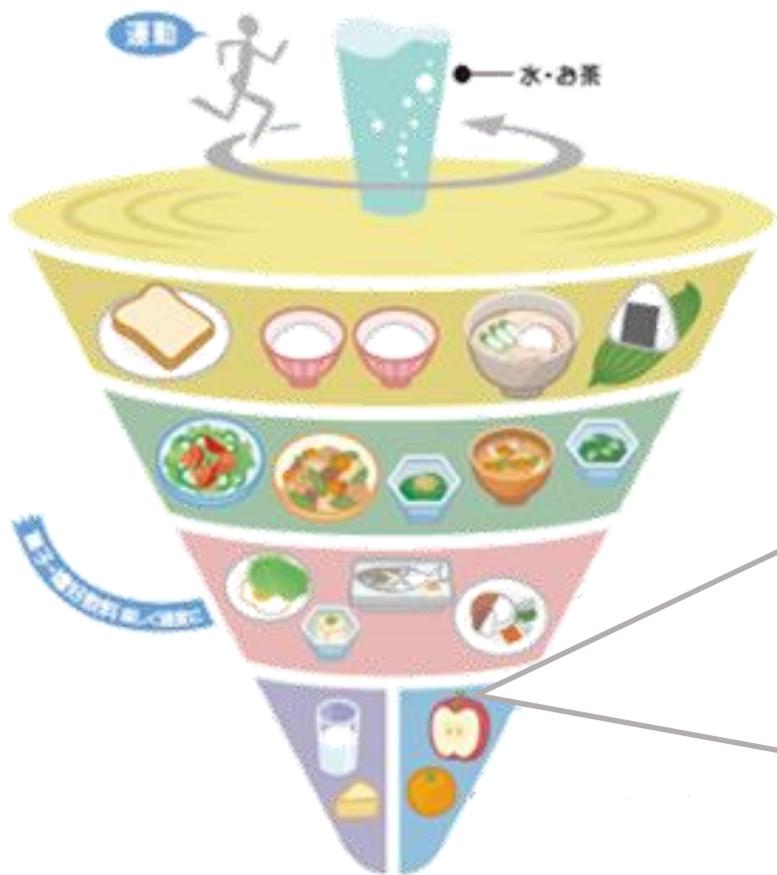
カルシウムを多く含む食品



**ビタミンDと一緒に摂ると吸収率がUPします**

※カルシウムの推奨量:650mg/日(18歳~49歳) 日本人の食事摂取基準2020年版より  
 ※日本食品成分表2015年版(七訂)を参考に作成

# 何をどれだけ食べたらいいの？



## 果物

ビタミンやミネラルなどがとれる



果物は果糖が多いので  
とり過ぎは気をつけましょう！

# 葉酸を多く含む食品

| 食品名     | 常用量(目安量) | 可食部重量 | 葉酸含有量(μg) |
|---------|----------|-------|-----------|
| ほうれん草   | 2株       | 70    | 150       |
| ブロッコリー  | 3~4房     | 70    | 150       |
| かぼちゃ    | 4cm角2切   | 70    | 30        |
| 納豆      | 中1パック    | 40    | 40        |
| あずき(乾燥) | 1/4カップ   | 35    | 50        |
| いちご     | 中5粒      | 100   | 90        |
| マンゴー(生) | 1/2個     | 100   | 85        |



※葉酸の推奨量:240μg/日(成人女性18歳~49歳)  
妊婦における付加量:+240μg/日 日本人の食事摂取基準2020年版より

# ある日の献立（妊娠前・妊娠初期）

## <朝食>

505Kcal

バナナヨーグルト



野菜サラダ  
(ドレッシング付き)



目玉焼き



食パン(5枚切り・バター)

## <昼食>

559Kcal



クラムチャウダー



和風きのこパスタ

## <夕食>

674Kcal

野菜煮しめ



ひじき煮



焼き鮭



ご飯



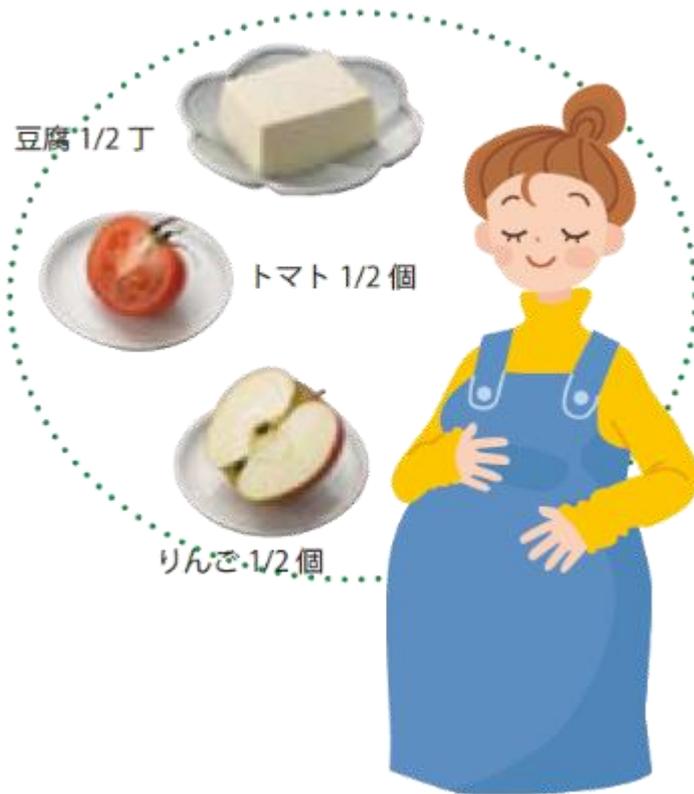
味噌汁



合計 1738Kcal

# 妊娠中期からは食事量を増やします

## ●妊娠中期に増やす量の例



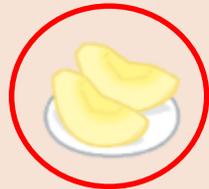
## ●妊娠末期・授乳期に増やす量の例



# ある日の献立（妊娠後期）

## <朝食>

505Kcal



バナナヨーグルト



野菜サラダ  
(ドレッシング付き)



目玉焼き



食パン(5枚切り・バター)

## <昼食>

559Kcal



クラムチャウダー



和風きのこパスタ

## <間食>



野菜煮しめ



焼き鮭



ご飯



ひじき煮



味噌汁



合計 2205Kcal

# 妊娠中に気をつけたい食品

## 妊娠中は食中毒に注意

妊娠中は一般の方よりもリステリア菌に感染しやすくなります。赤ちゃんに影響がでることがあります。



### <妊娠中に避けた方がよい食べもの>



ナチュラルチーズ  
(加熱殺菌していないもの)



肉や魚のバテ



生ハム



スモークサーモン

リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。

# 妊娠中に気をつけたい食品

## 妊娠中は水銀に注意



魚は食物連鎖によって水銀が取り込まれる為、偏った食べ方をすると赤ちゃんに影響を与える可能性が指摘されています。

### <妊娠中、安心して食べられる魚>

さけ, あじ, さば, いわし, さんま, たい, ぶり,  
かつお, ツナ缶



※詳しくは厚生労働省HP「これからママになるあなたへ」をご覧ください。

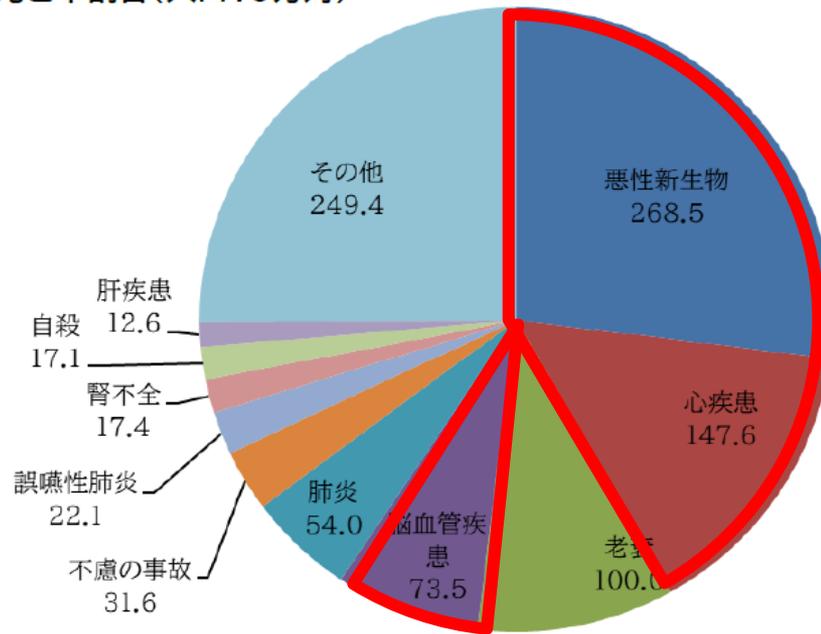
～休憩中～





## 日本人の死因の約5割は**生活習慣病**です

死因別死亡率割合(人口10万対)



令和4年度  
八王子市保健所年報 統計編より

## 生活習慣病とは？

偏った食生活や睡眠不足、運動不足などの積み重ねが原因となって発症する、がん  
心疾患・脳血管疾患といった様々な病気のこと

## 生活習慣の乱れ

過食・運動不足



## 内臓脂肪の蓄積



### 脂質異常

中性脂肪  
150mg/dl以上  
HDLコレステロール  
40mg/dl未満

### 血圧高値

130/85mmHg以上

### 高血糖

110mg/dl以上

# 家族の健康

## 脂質異常

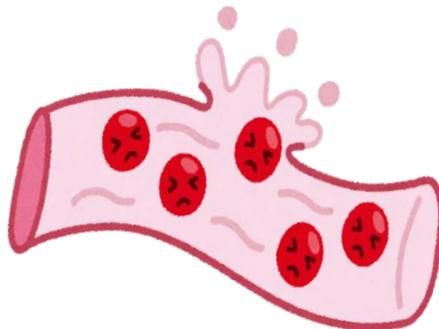
中性脂肪  
150mg/dl以上  
HDLコレステロール  
40mg/dl未満



血管を詰まらせる

## 血圧高値

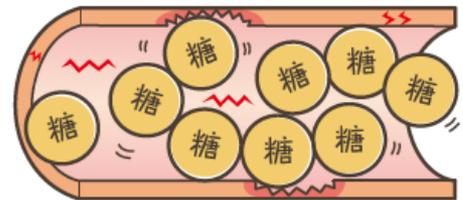
130/85mmHg以上



血管壁がもろくなる

## 高血糖

110mg/dl以上



血管を傷つける

## 動脈硬化

血管が固くなり弾力性が失われた状態

心筋梗塞

脳梗塞

# 家族の健康

動脈硬化は自覚症状なく進行します。  
若いから大丈夫と油断せずに、これを機会に  
生活習慣を見直してみてください。

健康診査を毎年受けて  
自分の身体を知りましょう！



# プチ離乳食レッスン

## 離乳食はあせらず楽しく進めましょう

| 離乳食のすすめ方目安 |                                                                                                      | 目安ですので、赤ちゃんの成長や状況に応じてすすめましょう。<br>使える食品は月齢に応じ増えて行きます。色々な味、食感を体験させてあげましょう。 |                                                                                                      |      |                                                                                                                     |      |                                                                                                                        |          |  |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 月齢         | STEP1<br>5～6か月頃(離乳開始)                                                                                |                                                                          | STEP2<br>7～8か月頃                                                                                      |      | STEP3<br>9～11か月頃                                                                                                    |      | STEP4<br>12～18か月(離乳の完了)                                                                                                |          |  |
|            | 1か月目                                                                                                 | 2か月目                                                                     | 3か月目                                                                                                 | 4か月目 | 5～6か月目                                                                                                              | 7か月目 | 8～11か月目                                                                                                                | 12～14か月目 |  |
| 離乳食開始からの目安 | 1か月目                                                                                                 | 2か月目                                                                     | 3か月目                                                                                                 | 4か月目 | 5～6か月目                                                                                                              | 7か月目 | 8～11か月目                                                                                                                | 12～14か月目 |  |
| 離乳食の回数     | 1                                                                                                    | 1→2                                                                      | 2                                                                                                    |      | 3                                                                                                                   |      | 3 → 3+2(間食)                                                                                                            |          |  |
| リズムの確立     | 授乳リズムを整えて                                                                                            |                                                                          |                                                                                                      |      | 生活リズムを整えて                                                                                                           |      |                                                                                                                        |          |  |
| 栄養の主体      | 母乳・ミルクが主体                                                                                            |                                                                          |                                                                                                      |      |                                                                                                                     |      | 離乳食が主体                                                                                                                 |          |  |
| 胃の大きさ      | 約180～200ml                                                                                           |                                                                          |                                                                                                      |      | 約200ml                                                                                                              |      | 約200～250ml                                                                                                             |          |  |
| 獲得する摂食機能   | 唇を閉じて飲み込む<br> ごっくん |                                                                          | 舌による押しつぶし<br> もぐもぐ |      | 歯ぐきでの咀嚼、すりつぶし<br> かみかみ<br>かじりとり |      | 前歯で噛み取り 奥歯で噛みつぶし<br> ぱくぱく<br>かじりとり |          |  |
| 固さの目安      | トロトロポタージュ状<br>→ ヨーグルト状<br>→ ベタベタマッシュ状                                                                |                                                                          | 舌と上あごでつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐 → 木綿豆腐<br>お母さんの親指と小指で<br>つぶせるくらい                                               |      | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ<br>お母さんの親指と薬指で<br>つぶせるくらい                                                                         |      | 歯ぐきでかめる固さ<br>肉だんご<br>お母さんの親指と中指<br>→ 親指と人さし指で<br>つぶせるくらい                                                               |          |  |

# プチ相談会～グループワーク～



妊娠中の食事についての悩みや不安を  
栄養士を交えながら話し合しましょう



# 個別相談のご案内

妊娠・出産・育児に関するご相談をお受けしております。  
お気軽にご相談ください。

電話相談は随時、面接相談は要予約。

大横保健福祉センター TEL:625-9200

東浅川保健福祉センター TEL:667-1331

南大沢保健福祉センター TEL:679-2205

★月曜日から金曜日（祝日・休日・年末年始を除く）

★午前9時から午後4時