

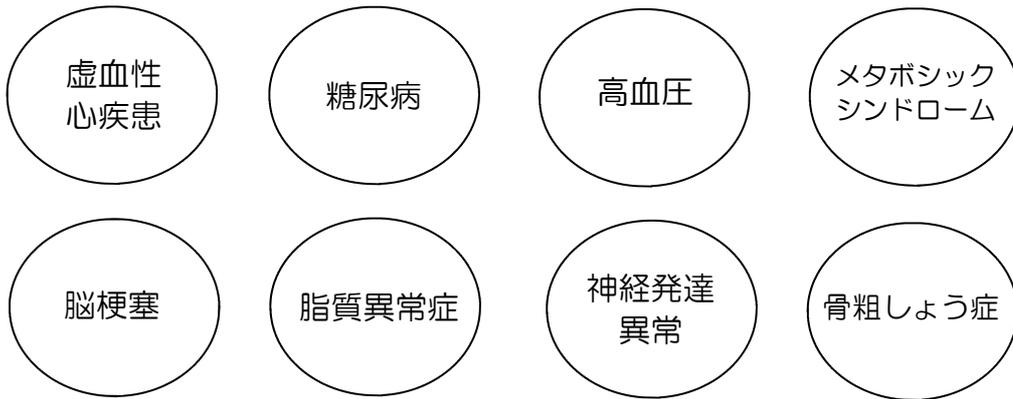
# 体重増加はお母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

## ✿ 低出生体重児って？

出生体重2500g未満の赤ちゃんを、低出生体重児といいます。低出生体重児は、30年ほど前から急激に増え始め、近年でも少しずつ増えています。低出生体重児が生まれる原因は様々ですが、妊婦さんのやせや、妊娠中に体重が増えなさすぎることも原因のひとつです。

最近の研究では、出生体重の小さい赤ちゃんは、将来、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりやすいことがわかってきました。

### 小さく生まれた赤ちゃんの将来の発症リスク↑



### 低出生体重児の要因

- やせ（BMI18.5未満）
  - 妊娠中の体重管理不良（増えなさすぎ！）
  - 妊娠中の喫煙
  - 高齢妊娠
  - 多胎妊娠
  - 早産
- など



## ✿ 妊娠前の体型（BMI）を計算して、体重増加量のめやすを知ろう

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。体重増加には、個人差があります。不安な場合は医師に相談してみましょう。

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

妊娠中の体重増加指導の目安 <sup>※1</sup>

妊娠前の体格 <sup>※2</sup>	体重増加量指導の目安
低体重（やせ）：BMI18.5未満	12～15kg
ふつう：BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満（1度）：BMI25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）：BMI30.0以上	個別対応（上限5kgまでが目安）

<sup>※1</sup> 「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

<sup>※2</sup> 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

# 妊娠中の食事のポイント

ポイント  
1

1日3食規則正しく食べる

ポイント  
2

主食・主菜・副菜をそろえる

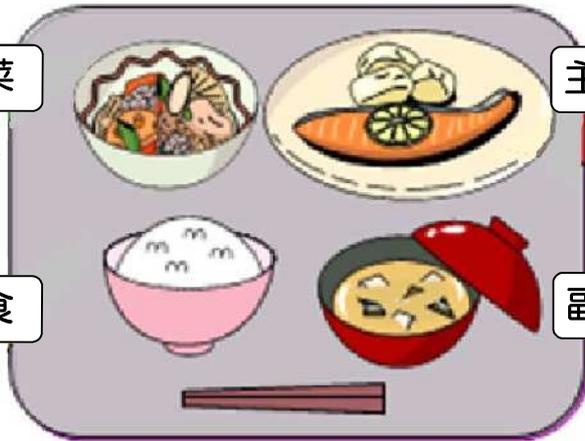
主食…ごはん・パン・麺類など 主菜…肉・魚・卵・大豆製品など 副菜…野菜・海藻・きのこなど

野菜は1日  
350g以上

を目標に!!

小鉢5皿分が目安です。食事の最初は野菜から食べると生活習慣病の予防になります。

副菜



主菜

からだづくりの基礎となる主菜は適量に。  
貧血予防のために、赤身の肉や魚などを上手に取り入れて。

主食からエネルギーをしっかりとる。ごはんなら1食あたりお茶碗1杯分(150~200g)を目安に。

主食

副菜

汁物は1日1杯程度。なるべく薄味を心がけましょう。

ポイント  
3

間食は楽しく適度に

間食は200kcal以下を目安に（医師から指摘されている場合は要相談）。甘いお菓子類には糖分が多く含まれており、血糖値の上昇につながるため、控えめにしましょう。

## コラム

### 知っていますか！？妊娠糖尿病

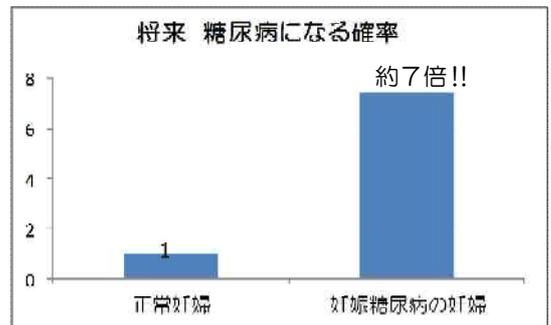
妊娠糖尿病とは、妊娠中にはじめて発見された糖代謝異常です。お母さんが高血糖だと、おなかの中の赤ちゃんも高血糖になり、さまざまな合併症が起こり得るため、食事療法などによる血糖の管理が大切です。

また、妊娠糖尿病になった方は、妊娠糖尿病でなかった方に比べ、約7倍の高頻度で将来糖尿病になるとの報告があります。産後6-12週間後に検査を受け、妊娠糖尿病が治っているかどうか確認し、その後も定期的な検診が必要です。

Q.  
なりやすいのはどんな人？



- 肥満（BMI25.0以上）
- 家族に糖尿病の人がいる
- 高齢妊娠
- 巨大児出産既往がある
- 妊娠高血圧症候群



出典：日本糖尿病・妊娠学会

健康支援センターでは、管理栄養士が栄養・食事についての相談を行っています。お住まいの地域の健康支援センターにお気軽にご相談ください。

北区 健康推進課

王子健康支援センター 03 (3919) 7588

赤羽健康支援センター 03 (3903) 6481

滝野川健康支援センター 03 (3915) 0184