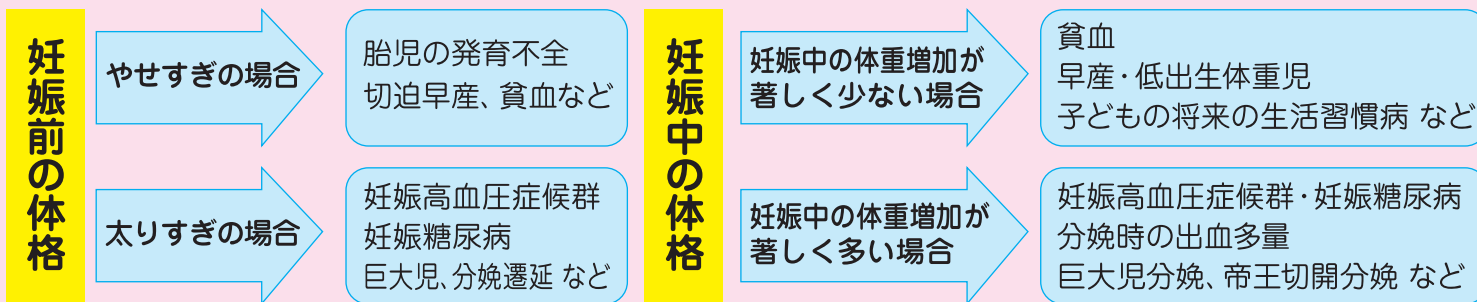


～妊産婦の食事～

お腹の赤ちゃんを育むため適正な体重増加が必要です。自分の体に合った食事を考えましょう！



下記のⅠ～Ⅲに沿って妊娠前の体格に合わせて、妊娠中に必要な食事量を計算してみましょう！

Ⅰ、妊娠前の体格（BMI）を計算し、自分が **標準・肥満・やせ** タイプのどれに当てはまるか確認しましょう。

妊娠前の体重 ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

÷ ÷ =

（例）身長158cmの場合1.58mとなります。

BMI	18.5～25.0未満	25.0～30.0未満	30.0以上	18.5未満
あなたのタイプは？	標準タイプ	肥満（1度）	肥満（2度）	低体重（やせ）
出産までの目標体重増加	10～13kg	7～10kg	個別対応（上限5kg）	12～15kg

Ⅱ、あなたの年齢の基礎代謝と、普段の生活の活動強度を確認しましょう。

①基礎代謝量		②身体活動強度	
年齢	基礎代謝	活動状況	強度
15～17歳	25.3	ゆっくりとした生活	1.5
18～29歳	22.1	立っている事が多い	1.75
30～49歳	21.9	ほとんど立ったまま	2.0

Ⅲ、Ⅰ・Ⅱの結果を、下の自分のタイプの表に入れて計算してみましょう！

☆**標準・肥満タイプの方**☆

妊娠前の体重 × ①基礎代謝量 × ②身体活動強度

妊娠前に必要な1日カロリー =

☆**やせタイプの方**☆ 妊娠時に必要な体重から計算してみましょう

身長(m) × 身長(m) × BMI = 標準体重

標準体重 × ①基礎代謝量 × ②身体活動強度

妊娠前に必要な1日カロリー =

* 妊娠前に必要なカロリー（食事量）を確認し、右側の「何をどれだけ食べたらいいの？」タイプ別の各妊娠期に合わせてご飯・油を付加し、円グラフの野菜、たんぱく質（魚・肉・豆腐）を組み合わせ、食べましょう！

カロリー(kcal)	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000
ごはん(1食分量)	70g	90g	100g	110g	120g	140g	150g	170g	180g
油の量(1日分)	3g	6g	8g	11g	14g	17g	20g	22g	25g

何をどれだけ食べたらいいの？

～1日の食事摂取量の目安～

妊娠前の食事に、週数に合わせてご飯・油の量を付加しましょう。
 * 油の付加量は種実でプラスする事をお勧めします。（ごま 3g⇒小さじ1・アーモンド 8g⇒6粒、等）・・・鉄、ビタミンB類の補給ができます。

標準・やせタイプの方			肥満タイプの方		
妊娠期	ご飯付加量(1食)	油付加量(1日)	妊娠期	ご飯付加量(1食)	油付加量(1日)
前期	+0g	+3g	前期	-20g	+0g
中期	+20g	+8g	中期	+0g	+5g
後期	+50g	+13g	後期	+20g	+8g

バランスのよい食生活を送るポイント！

●1日3食、各グループから主食+副菜+主菜を揃えて食事のバランスを整えましょう。

- 主食** ごはん・パン・めんなど
副菜 野菜・きのこ・海藻のおかず
主菜 肉・魚・豆腐・卵のおかず



- 夕食はなるべく**午後8時**までに。
 ●油料理（揚げ物や炒め物）は1食で1品に。
 ●外食での過不足分は、それ以外の食事で調節しましょう。（野菜不足や、油脂類の過剰になりがち）

