



管理栄養士  
東田 優

# 妊娠期・授乳期の食事と産後の体重管理について

日中はまだ暑い日が続きますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。この時期は昼夜で寒暖差があるため、体調を崩しやすい季節となっています。バランスの良い食事や規則正しい生活を心掛け、健やかな日々を送りましょう。  
今回は妊娠期・授乳期の食事と産後の体重管理について紹介していきます。

## 〇バランスの良い食事とは？

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がバランスの良い食事の目安となります。1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つを揃えてしっかり食べられるよう意識してみましょう。種類や丼ものなどは炭水化物に偏りがちですが、野菜やたんぱく質をトッピングや副菜として取り入れることでバランス良く摂取することができます。料理を作るのが難しいときは惣菜や外食を利用するのも良いです。外食を利用される際はできるだけ単品メニューは控え、サラダがついている定食などにするとう良いでしょう。



「※妊娠以前より、葉酸を摂取することで胎児の神経管閉鎖障害発症予防に役立ちます。」

## 〇妊娠中に摂りたい栄養素って？

妊娠中は、赤ちゃんの発育のためにも様々な栄養が必要で、妊娠中から栄養素をしっかり摂って赤ちゃんの発育やお産に備えましょう。

### 〔妊娠初期〕

妊娠初期も妊娠以前と同様に葉酸の摂取が必要です。葉酸が多く含まれる緑黄色野菜を食べたり、市販されている葉酸のサプリを利用するとよいでしょう。



### 〔妊娠中期・後期〕

この時期は、妊娠初期に比べ、赤ちゃんにどんどん栄養が行くため貧血になりやすいです。

そのため、貧血予防として鉄分が多く含まれる肉・魚・卵などのたんぱく質を中心に摂取することが大切です。レバーも貧血予防に役立つため、苦手な場合は1週間に1~2回、2~3切れほど摂取するとよいでしょう。



食事で補いきれない鉄分は鉄剤やサプリ、鉄分入りの補助食品などを上手に活用しましょう。鉄分入りのジュースは飲み過ぎてしまうと血糖値が上がりますので飲み過ぎには注意してください。

※悪阻の症状がみられる際は、無理に食べようとせず、食べられるものを食べられるときに食べるようにしましょう。悪阻の症状が落ち着いてきたらバランスの良い食事に移行していくとよいでしょう。

## 〇母乳育児もバランスの良い食生活の中で

授乳期の食事は、お母様のからだの回復や母乳分泌のため、炭水化物・たんぱく質・ビタミンなどの栄養素や水分を多く摂取することが大切です。必要な栄養素を摂取できるよう、バランスよく1日3食規則正しい食事を心掛けましょう。また、十分な水分摂取は母乳分泌に必要なだけでなく、乳腺炎の予防にもつながります。

お産後は日によってむくみが出やすかったり、体調の変化が出やすくなるため、むくみがある際は水分の摂取を控えめにするなど、その日のからだの状態に応じてバランスの良い食事や水分摂取を行ってください。



## 〇妊娠期・授乳期はどのくらい食べるといいの？

一般的に過ごしている成人女性の1日に必要なエネルギーは、18~29歳で1700kcal、30~49歳では1750kcalとされています。このエネルギー量を目安に、妊娠期・授乳期ではどのくらいのエネルギーが必要なのかを見ていきましょう。

妊娠初期 (+ 50kcal)
妊娠中期 (+250kcal)
妊娠後期 (+450kcal)
授乳期 (+350kcal)

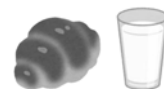


このように妊娠後期や授乳期では、妊娠前に比べて必要なエネルギーが多くなっていることがわかります。特に、妊娠後期ではおなかが圧迫されるため、必要なエネルギーをしっかり摂ることが難しくなったり、無理にたくさん食べても気持ち悪くなったりすることもあります。3食の食事で栄養素が補いきれない際は、間食として小さめのおにぎりやパン、果物などを摂り1日でしっかり栄養素が摂れるようにしましょう。嗜好品などは1日200kcal程度に抑え、暴飲暴食は避けるようにしましょう。

〈間食例 200kcal程度〉

例1

ロールパン1個 + 牛乳150ml



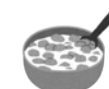
例2

たまごサンド (サンド用食パン) 1/3切れ



例3

コーンフレーク20g + 牛乳150ml



例4

りんご1/4切れ + ヨーグルト100g



## 〇産後の体重管理について

妊娠中に増えた体重がなかなか落ちず、不安になるお母様も多いのではないのでしょうか。

基本的には、授乳されている方は6か月、授乳されていない方でも6か月から1年を目安にゆっくりと体重を落としていくとよいと言われています。

特に、産褥期と呼ばれる産後6~8週までは妊娠によって変化したからだの状態に戻ろうとするため、ホルモンバランスが乱れたり、気持ちがアンバランスになるなど体に不調が出やすくなります。この期間はできるだけ安静に過ごし、家事などはご家族にも協力を仰ぎましょう。体重を標準体重まで戻したいと考えられている方は、早くても産褥期が終わってからにしましょう。

体重を落とす際の目安としては、1か月に2kg以内とし過度な減量は行わないようにしてください。

産後の体重管理では食事内容を見直すだけでなく、ストレッチをしたり、家事の合間につま先立ちをしてみるなどの簡単な運動を取り入れていくとよいでしょう。



### 〇最後に

妊娠期・授乳期の食事はお母様だけでなく、赤ちゃんの発育にとっても重要な役割を果たしています。普段の食事や生活をすべて変えてしまうのはストレスがかかることもあるので、できることから始めていくとよいでしょう。妊娠を機に、普段の食事内容を見直してみたり、規則正しい生活を心掛けてみてください。

また、食事について不安や悩みなどございましたら、当院の栄養士や保健所などの公共施設までご相談ください。