



管理栄養士
森下理沙子

妊娠糖尿病に気をつけよう！

日ごとに暑さのつめるこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今回は妊娠糖尿病を予防する食事について紹介します。

妊娠糖尿病とは？

妊婦さんの糖尿病には、妊娠以前より糖尿病と診断されていた「糖尿病合併妊娠」と、妊娠中に発症した「妊娠糖尿病」があります。
「妊娠糖尿病」は妊娠中に初めて発見、発症した、糖尿病に至っていない糖代謝異常です。

妊娠中はなぜ血糖値があがるの？

妊娠中は非妊娠時に比べて血糖値が上がりやすくなります。糖代謝異常というのは、体内で膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが悪くなり、血糖の調節がうまくいかなかった状態です。インスリンは食事によって上がった血糖値を正常値へ戻す働きをしています。妊娠すると胎盤から出るホルモンがインスリンの働きを抑制し、また胎盤でインスリンを壊す酵素が作られるため、妊娠中は血糖値が上がりやすくなります。



どんな影響があるの？

妊娠中に高血糖になると、母体だけではなく、赤ちゃんにも影響が出ることがあります。

<お母さんへの影響>

流産、早産、羊水量の異常、妊娠高血圧症候群、網膜症・腎症の悪化などが起こる場合があります。また、妊娠糖尿病のお母さんは、将来、肥満や糖尿病になりやすい傾向にあります。



<赤ちゃんへの影響>

お母さんの高血糖は、胎盤を通じて赤ちゃんに運ばれますが、お母さんのインスリンは赤ちゃんに運ばれないため、赤ちゃんは胎盤からたくさんのインスリンを出して血糖値を調節しようとします。しかし、赤ちゃんのインスリンは成長因子のため、巨大児のリスクが高まります。

また、生まれた赤ちゃんは新生児期に低血糖や高ビリルビン血症になりやすく、将来的には肥満や糖尿病になる可能性が高くなります。



食事のポイント

① 血糖値を上げにくい食べ方

<食べる時間>
1日3食の食事時間がバラバラになっていませんか？食事時間が不規則になってしまうと、血糖値も乱れやすくなります。できるだけ毎日決まった時間に食べるようにしましょう。また、1回の食事時間は20分以上かけて食べるように心がけましょう。よく噛んでゆっくり食べることで脳の満腹中枢を刺激します。

<食べる順番>

空腹時は吸収率が高いため、一口目に糖質の多いものを食べると、血糖値が急上昇しやすくなります。食物繊維を多く含む野菜から先に摂るように心がけましょう。



② 「主食・主菜・副菜」を基本とし、バランスよく摂取る



例1と例2を比較したとき、どちらのメニューを選びますか？
例2の丼物や麺類などの一品料理は、主食量が多く糖質に偏りがあり、野菜も不足しがちです。一方で、例1は「主食・主菜・副菜」が揃っており、栄養バランスも整っています。普段の食事だけでなく、外食やコンビニで

食事を選ぶときも、定食メニューのように「主食・主菜・副菜」を意識するようにしましょう。

<主食>

ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

<主菜>

肉や魚、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

<副菜>

野菜を使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。



③ 主食をしっかり摂る

ごはんやパンなどに多く含まれる炭水化物は体のエネルギー源となります。

1日3食主食は抜かずに、バランス良く取り入れるようにしましょう。

また、1食で十分な量の主食を摂取できない場合は、間食に小さめのおにぎりやサンドイッチを食べるのも良いでしょう。



	年齢(歳)	エネルギー必要量(kcal)	1食の目安量
妊娠初期	18~29	1750	ごはん150~160g 食パン1枚と2/3枚(6枚切り)
	30~49	1800	
妊娠中期	18~29	1950	ごはん170~180g 食パン1枚と4/5枚(6枚切り)
	30~49	2000	
妊娠後期	18~29	2150	ごはん190~200g 食パン2枚(6枚切り)
	30~49	2200	

④ たんぱく質の摂取

たんぱく質は、お母さんと赤ちゃんの体をつくるもとになります。1日3食それぞれに肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品などを組み合わせ、偏りがないように摂取しましょう。

また、妊娠中は貧血になりやすい状態にあります。血液中のヘモグロビンは主に鉄とたんぱく質か

ら作られるため、たんぱく質を摂取することによって貧血予防にもつながります。

1日に必要なたんぱく質は摂取エネルギーの13~20%が理想的であり、成人女性は50g/日が推奨量となっています。

妊娠各期の付加量は、初期: 0g/日、中期: 10g/日、後期: 25g/日となっています。

1食に1~2品のたんぱく質を摂取するようにしましょう。



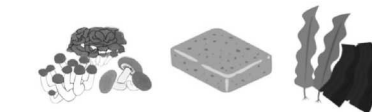
	1品の適量(g)	たんぱく質(g)
豚もも	60(2~3枚)	13.1
鶏ささみ	80(2本)	19.1
赤身の魚	40(1切)	10.3
白身の魚	60(1切)	13.4
鶏卵	50(1個)	6.1
プロセスチーズ	20(1個)	4.5
木綿豆腐	100(1/4P)	7.0
納豆	40(1P)	6.6

⑤ 野菜は1日に350g摂る

野菜には不足しがちなビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。きのこ類、海藻類、こんにやく等も低カロリーで、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれる食物繊維が含まれています。食物繊維の摂取は便秘の予防をはじめとする整腸作用、血糖値の上昇抑制などの効果があります。

摂取量を増やすには、汁物を具たくさんにする、炒め物や煮物など加熱調理をすることで、かさが減ってたっぷり食べられます。調理の中でこのような工夫をすることが大切です。

特に野菜は摂取量が不足しやすい状態にあります。日頃から意識して摂取するように心がけましょう。



今回は妊娠糖尿病を予防する食事について紹介しました。
赤ちゃんにとってお母さんの食事はとても大切な栄養素となります。
これを機に、普段の食生活を見直し、バランスの良い食事を心がけましょう。

