



管理栄養士  
梅木 麻衣

# ～ 妊娠中の体重管理 ～

まだまだ暑さの続く日々が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今回は、妊娠中の体重管理についてお話しします。

## どうして体重管理が必要なの？

体重コントロールを行うことは健康的なマタニティライフと出産につながります。もしお母さんの体重が増えすぎた場合、妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群などの病気になる危険があります。また、赤ちゃんが大きくなりすぎたり、産道に脂肪がついたりして、赤ちゃんが通る道が狭くなり、お産の時間が長くなります。逆に増えすぎれば、赤ちゃんが小さく生まれたり、お母さんの体も疲れやすくなり、貧血になりやすくなります。そのため、妊娠中は太りすぎでも痩せすぎでもない適切な体重増加となるように、上手に体重管理をしていく事が大切となります。



妊娠中の体重管理は、適度な運動と適切な食事が大切です。  
適度な運動は、妊婦さんの体調によって異なるため気になる方は主治医にご相談ください。

## 1. 妊娠中の適切な体重増加量とは？

妊娠中にどれくらいまで体重が増えていいのかわからない、心配な妊婦さんも多くいらっしゃるのだと思います。妊娠中は大きくなった子宮や蓄えられた脂肪分、妊娠によって増えた血液や体液に、赤ちゃんの成長分を合わせると7～8kgは増加すると言われてます。

体重はだいたい12週から徐々に増えていきます。また、妊娠初期は体重増加量が少なく、妊娠中期・後期になると体重の増加量が大きくなります。体重が急激に増えすぎないようにコントロールしていきましょう。

妊娠中の体重増加量の目安は、妊娠前の体重によっても異なるため、望ましい体重増加を確認するために、妊娠前のご自身の身長、体重からBMIを計算してみましょう。

BMIは以下の計算方法で算出できます。

この場合、上記の計算でBMIが19.5だった妊婦の体重

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

(例) 身長160cm、体重50kgの人のBMIは？  
 $50(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 19.5$

BMIとは  
肥満や低体重  
(やせ)の測定  
に用いられる  
指標

下記の表に自分のBMIを当てはめ、体重増加量ほどのくらいになるのが確認してみましょう。

妊娠前の体格	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	体重増加量の目安
低体重(やせ)	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までが目安)

増加量の目安は10～13kgということになります。

## 2. 妊娠中の食事について

### ①妊娠中の適切な食事は？

年齢やBMI指数にもよりますが、妊娠していない成人女性に必要なエネルギー量はおよそ1700～2300kcalと言われてます。

妊娠中の食事は、妊娠期に応じて少しずつ増えていきます。



白米160g  
(例) 妊娠前の1日1900kcalの食事

エネルギー負荷量	
妊娠初期 (2～4ヶ月)	+50kcal 非妊娠時とあまり変わらない
妊娠中期 (5～7ヶ月)	+250kcal 妊娠前の食事に <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">(主食) 冷奴1皿</div> <div style="text-align: center;">+</div> <div style="text-align: center;">(副菜) 副サラダ1皿</div> <div style="text-align: center;">+</div> <div style="text-align: center;">(果物) キウイ1個</div> </div>
妊娠後期 (8～10ヶ月)	+450kcal 妊娠前の食事に <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">(主食) おにぎり1個</div> <div style="text-align: center;">+</div> <div style="text-align: center;">(主食) 冷奴1皿</div> <div style="text-align: center;">+</div> <div style="text-align: center;">(副菜) サラダ1皿</div> <div style="text-align: center;">+</div> <div style="text-align: center;">(乳製品) プロセスチーズ1個</div> <div style="text-align: center;">+</div> <div style="text-align: center;">(果物) キウイ1個</div> </div>

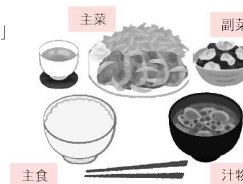
### ②1日3食、食べる習慣をつけましょう。

1食抜くとそれだけで摂取できる栄養素が減ってしまいます。また、食事を抜いた次の食後は血糖値が急激に上がるため栄養は摂れていないのに、体重増加を招くという結果になります。

### ③バランスの良い食事をとりましょう。

妊娠中に適度な体重コントロールを行うためには、バランスの良い食事をとることが最も大切です。バランスの良い食事とは、「主食・主菜・副菜」が揃った食事のことです。しっかり食べていても、炭水化物だけ、たんぱく質だけと栄養素が偏ってはいけません。

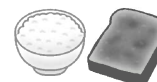
外食や、コンビニで食事を選ぶ時も定食メニューのように「主食・主菜・副菜」を意識するようにしましょう。



### 〈主食〉

ご飯、パン、麺類などで炭水化物を多く含む体のエネルギー源になります。

1日3食、主食は抜かずに1食で十分な量を摂取できない時には間食で小さいおにぎりやサンドイッチを食べるのもいいでしょう。個人によってエネルギーの必要量は変わるため、主治医のエネルギー指示のもと表1を目安に摂取しましょう。



### 〈副菜〉

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。お母さんと赤ちゃんの体をつくるものになるため、1日3食偏りがないように組み合わせて摂取しましょう。

1日に必要なたんぱく質は摂取エネルギーの13～20%が理想であり、成人女性は50g/日が推奨量となっています。表2をもとに1食で1～2品摂取するといでしょう。

### 妊娠中のたんぱく質の付加量

妊娠初期:+0g 妊娠中期:+10g 妊娠後期:+25g

### 〈副菜〉

野菜を使った料理で、不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含みます。きのこ類、海藻類、こんにやく等も低カロリーで食物繊維が多く含まれています。食物繊維には便秘の予防をはじめとする腸壁作用、血糖値の上昇を抑制する効果があります。



野菜は1日350gを目指しましょう。野菜は摂取量が不足しやすいので、汁物や炒め物など加熱することでかさが減り、たっぷり食べることができます。

表2

	1品の適量 (g)	たんぱく質 (g)
鶏むね肉(皮付き)	100 (1枚)	19.5
豚もも	60 (2～3枚)	13.1
鮭の切り身	80 (1切れ)	18.0
ゆで卵	50 (1個)	6.3
木綿豆腐	100 (1/4P)	7.0
プロセスチーズ	20 (1個)	4.5



生野菜なら両手1杯

1食当たりの野菜の摂取量



加熱した野菜なら片手1杯

今回は、妊娠中の体重管理について紹介しました。

妊娠中は、普段の食事を見直すきっかけにもなる大切な期間です。

ご自身の適切な体重増加量を知り、今の自分には、どの栄養素がどのくらい必要なのかを考えながら、バランスの良い食事をとりましょう。