

栄養 1

体重管理について

テキストP27~28

1. 妊娠中の体重増加は、どこがどれくらい増えているか考えてみましょう。

•妊娠10カ月の赤ちゃんの重さは？

3kg



•胎盤の重さは？

0.5kg

•羊水の重さは？

0.5kg



•他に重くなる場所は？

お母さんの血液、子宮・乳房、脂肪など

2. 望ましい体重増加量は？

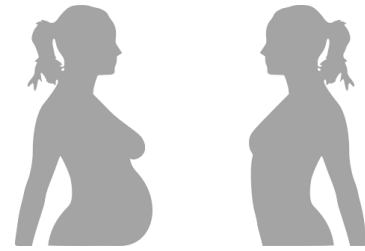
- 妊娠前の体格（BMI）を計算して、推奨体重増加量を知りましょう。

$$\mathbf{BMI} \text{ (Body Mass Index)} = \mathbf{体重 (kg) \div 身長 (m) \div 身長 (m)}$$

- あなたの妊娠前の体格（BMI）を計算してみましょう。

$$\text{例) } \mathbf{BMI = 50 (kg) \div 1.6 (m) \div 1.6 (m) = \underline{19.5}}$$





妊娠期を通しての推奨体重増加量

妊娠前の体格	体重増加量指導の目安
やせ : BMI 18.5未満	12~15kg
ふつう : BMI 18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満1度 : BMI 25.0以上30未満	7~10kg
肥満2度 : BMI 30.0以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

妊娠中期から後期における1週間あたりの推奨体重増加量

体格区分 (非妊娠時)	推奨体重増加量
やせ : BMI 18.5未満	0.3~0.5kg/週
ふつう : BMI 18.5以上25.0未満	
肥満 : BMI 25.0以上	個別対応

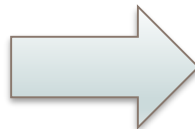
3. なぜ体重コントロールが必要？

妊娠前のBMI18.5未満
妊娠中の体重増加が少ない



- ◆ 貧血による分娩時の出血量過多
- ◆ 切迫流産や切迫早産
- ◆ 子宮内胎児発達遅延
- ◆ 低出生体重児

妊娠前のBMI25.0以上
糖尿病の素因がある
妊娠中の体重増加が著しく多い



- ◆ 妊娠糖尿病または糖尿病合併妊娠
- ◆ 妊娠高血圧症候群
- ◆ 巨大児分娩
- ◆ 羊水混濁・胎児心拍数異常
- ◆ 帝王切開分娩
- ◆ 子宮収縮不良による分娩時の出血量過多

4. 必要なエネルギー量

妊娠期・授乳期における推定エネルギー必要量（1日あたり）

		身体活動レベル		
		座り仕事が多い	立ち仕事+座り仕事	立ち仕事が多い
女性	18～29歳	1,700 kcal	2,000 kcal	2,300 kcal
	30～49歳	1,750 kcal	2,050 kcal	2,350 kcal
妊婦	初期（14週未満）		+50 kcal	
	中期（14～28週）		+250 kcal	
	後期（28週以降）		+450 kcal	
授乳婦			+350 kcal	

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

初期～中期に必要な付加量はそれほど多くありません。過度なエネルギー摂取は肥満となり、高血圧や糖尿病のリスクが上昇します。

ただし、つわりにより目標とする栄養量が摂取できない場合は、脱水に注意し、食べられるものを優先して摂取しましょう。