

令和3年度版『ママと赤ちゃんの栄養ガイド』の修正について

妊娠中の体重増加についての新しい目安が、令和3年3月に公表されましたので、令和3年度版『ママと赤ちゃんの栄養ガイド』について、印刷して切り取って活用できるPDFを公開いたします。

大変お手数ですが点線より切り取って、該当箇所に張り込んでください。

令和3年度版 ママと赤ちゃんの栄養ガイド

ママと赤ちゃんの 栄養ガイド

母子健康手帳とともに良く保管し、
上手に活用してください

妊娠中の体重管理

妊娠中の体重増加の例
kg 10
8
6
4
2
0
-2
初期 15週末 27週末 40週末
お母さんの増加分 (子宮・胎盤・胎児) 6kg
赤ちゃんの増加分 (胎児・胎盤・羊水) 4kg
いつものわたしの分
4 8 12 16 20 24 28 32 36 40 週
(平成18年 厚生労働省公報資料より作成)

妊娠中の体重増加

妊婦にとって体重の増加は、一番の関心事。妊婦自身の健康維持に加え、おなかの赤ちゃんのエネルギーや栄養素も必要になりますので、気をつけたいものです。ひと昔前は元気な子を産むためには、たくさん食べたほうが良いといわれていました。けれども、最近では、体重が増えすぎると妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、さらに難産の原因にもなるので、必要以上の体重増加はさけるように医師が指導する傾向にあります。

やせすぎ妊婦さん急増中

ところが、こういった指導や若い女性のスリム志向もあり、妊娠中も極端に食事を制限するやせすぎ妊婦が増えています。その結果2500グラム未満の低出生体重児が増加しています。妊娠週数に比して小さい児は胎内での成長が不十分なので、生まれてから病気にかかりやすく、成長後も糖尿病や心筋こうそくなどを発症しやすいということが指摘されています。妊娠中の体重の増加は、妊娠前の身長と体重をもとに割り出したBMI(体格指数)による体格区別の推奨体重増加量を参考に、自分の体格にあった食事管理を行いましょう。

体格区別	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量
非妊娠時の体格区分	推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI18.5未満	9~12kg
ふつう: BMI18.5以上25.0未満	7~12kg ^{※1}
肥満: BMI25.0以上	個別対応 ^{※2}

* BMI(Body Mass Index): 体重(kg)/身長(m)²
^{※1} 体格区分がふつうの場合、BMIが低体重(やせ)に近い場合には推奨体重増加量の上限値に近い範囲、肥満に近い場合には推奨体重増加量の下限値に近い範囲の体重増加が望ましい。
^{※2} BMIが25.0やそれを超える程度の場合、おおよそ5kgを体重増加量の目安とする。BMIが25.0を超える場合には、他のリスクなどを考慮しながら、個別に対応する必要があるため、医師などに相談することが望ましい。(厚生労働省「母子健康手帳の任意記載事項様式について」(令和2年12月)より)

▼点線より切り取って、該当箇所に張り込んでください。

やせすぎ妊婦さん急増中

ところが、こういった指導や若い女性のスリム志向もあり、妊娠中も極端に食事を制限するやせすぎ妊婦が増えています。その結果2500グラム未満の低出生体重児が増加しています。妊娠週数に比して小さい児は胎内での成長が不十分なので、生まれてから病気にかかりやすく、成長後も糖尿病や心筋こうそくなどを発症しやすいということが指摘されています。妊娠中の体重の増加は、日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、自分の体格にあった食事管理を行いましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安*

妊娠前の体格**	体重増加指導の目安
低体重(やせ): BMI18.5未満	12~15kg
ふつう: BMI18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満(1度): BMI25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満(2度以上): BMI30.0以上	個別対応(上限5kg)

* BMI (Body Mass Index): 体重(kg)/身長(m)²
 ** 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける。」産婦人科診療ガイドライン産科編 2020 CQ 010 より
 ** 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。(厚生労働省「母子健康手帳の任意記載事項様式について」(令和3年3月)より)