

令和3年度版『マタニティ食事レッスン』P3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年版「マタニティ食事レッスン」の該当ページについて、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り、該当箇所に貼り込んでご使用下さい。

令和3年度版マタニティ食事レッスン(表紙)



● 3 ページの該当箇所

適正体重まで増やしましょう

● 体格別の望ましい体重増加量 (18~49歳)		
妊娠前のBMI	区分	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量
18.5未満	低体重(やせ)	9~12kg
18.5~24.9	ふつう	7~12kg*
25.0以上	肥満	個別対応**

* BMIが「やせ」に近い場合は推奨体重増加量の上限前に近い範囲を、「肥満」に近い人は下限前に近い範囲を目標にします。
** BMIが25.0をやや超える場合は5kgを目安とし、25.0を大幅に超える場合は主治医とよく相談しましょう。

妊娠前からの食事摂取(平成18年2月)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

● 体重増加が多すぎても少なすぎてもリスクがあります。

- ★妊娠中の体重増加が少なすぎると
貧血、早産、低出生体重児など
- ★妊娠中の体重増加が多すぎると
妊娠高血圧症候群、巨大児、分娩時の出血量多量など

● 毎日の食事のちょっとした工夫で健康な生活を!

適正体重を目指すには、毎日の食事が大切になります。食事は、「主食」「主菜」「副菜」を基本にして、ごはんをおかずを揃えるだけでグッとバランスがよくなります。「料理は苦手」「忙しい」など、いろいろなママがいますが、手作りだけでなく市販品を組み合わせて、缶詰・レトルト食品などの買い置きできる食品を使ったり、ちょっとした工夫で食事づくりは手軽にできます。P10からのレシピも参考に健康な食生活を始めましょう。

つわりのときは

思うように食事がとれないつわりの時期は、**食べられるものを少しずつ、何回かに分けてとるようにします**。空腹時に気持ちが悪くなることも多いので、すぐに食べられる小さなおにぎりやバナナ、栄養補給用のゼリーなどを用意しておくのもおすすめです。調理中の匂いで気持ちが悪くなる場合は市販品の利用もよい方法です。**吐いてしまうときは、こまめに水分補給をします**。水やお茶などの他にスープなどの汁物や、生野菜、果物も水分補給に役立ちます。水も受けつけないほど症状が重い場合は、早めに受診しましょう。

▼ 点線より切り取り、該当箇所に貼り込んでご使用ください。

● 妊娠中の体重増加指導の目安*

妊娠前体格**	BMI	体重増加量の目安
低体重	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度以上)	30以上	個別対応(上限5kg)

* この目安は「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、個人差を考慮した緩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:CQ010より)とされています。

** 体格分類は日本肥満学会の肥満度分類に準じています。

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)より作成