



一目でわかるクリニカルレシピ

妊娠期の食事

川崎医科大学附属病院栄養部
管理栄養士：横枝亮子 倉恒ひろみ 遠藤陽子 市川和子
監修：川崎医科大学産婦人科学教授 下屋浩一郎

妊娠中は胎児の正常な発育とお母さん自身の健康を保つために、質・量ともに適正な栄養素の摂取が大切です。

平成26年国民栄養調査によると、30歳～39歳の女性のカルシウム摂取量は407mg、鉄摂取量は6.3mg、葉酸摂取量は232mgと食事摂取基準を満たしていませんでした。妊娠する前から正しい食生活が必要です。更に妊娠期は各栄養素に付加量が増えます。十分な配慮がなければ、食事摂取基準に合わせた栄養素の摂取はより困難となります。

必要な栄養素を十分に摂って、お母さんは赤ちゃんと一緒に健康な毎日を送り、元気な赤ちゃんの出生を期待しています。

ここでは妊娠期中期（妊娠5～7か月）での献立と食事のポイントについて示します。

食事のポイント

- ①妊娠前から、健康なからだづくりを行いましょ。
- ②「主食」も含めエネルギーをバランスよく適正に摂りましょ。
- ③からだづくりの基本となるたんぱく質を摂りましょ。
- ④不足しがちな鉄分をしっかり摂って貧血を防ぎましょ。
- ⑤牛乳・乳製品などの食品を組み合わせるとカルシウムを十分に摂取ましょ。
- ⑥味付けは薄味にし、食塩は7～8gと控えめにましょ。
- ⑦妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量にましょ。



元気な赤ちゃんを産み育てるために、お母さんはこれだけの栄養素が必要です。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	葉酸 (μ g)
非妊娠時	1,750	50	550	9.0	240
妊娠初期	1,800	50	550	7.5	480
妊娠中期	2,000	60	550	18.0	480
妊娠後期	2,200	75	550	18.0	480

栄養摂取基準量
(30～49歳)
(日本人の食事摂取
基準2015年版)

体格区分別 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量		
体格区分		推奨体重増加量
低体重(やせ)	BMI 18.5未満	9～12kg
ふつう	BMI 18.5以上25.0未満	7～12kg
肥満	BMI 25.0以上	およそ5kgを目安だが個別対応

非妊娠時BMI 24以下の妊婦：30kcal×標準体重(kg) + 200kcal

非妊娠時BMI 24以上の妊婦：30kcal×標準体重(kg)

●つわりの時期の食生活のポイント

1. つらい時期は一時的です。精神的にリラックスましょ。
2. 水分補給は必ずましょ。
嘔吐のある場合は、脱水症状になりやすいので、水分を十分に摂取ましょ。
水分の多い果物や果汁、野菜、野菜ジュースなど食べやすいものを食べやすい状態にしてましょ。
3. 食べられるものを好きな時に食べましょ。
空腹時には気分が悪くなりやすいので空腹をさげ、いやだと感じたにおいのものはさげ、好きなものを少量ずつ何回かに分けてましょ。
食後は、ゆっくり休んで胃を落ち着かせるようにしてください。





朝食

ここでは妊娠期の中期(妊娠5~7か月)での献立と妊娠全期間の食事のポイントについて示します。



妊娠期の中期
(妊娠5~7か月)での献立

〈献立名〉材料と1人分の分量

〈パン〉

ライ麦パン……5枚切り1枚
スライスチーズ……1枚

〈スクランブルエッグ〉

卵……1ヶ
鉄強化牛乳……15mL
砂糖……3g
バター……3g
ほうれん草……20g
エリンギ……30g
バター……2g
濃口醤油……2g
ミニトマト……2ヶ
パセリ……飾り

〈シリアルサラダ〉

シリアル……10g
サニーレタス……15g
ブロッコリー……20g
ホールコーン(缶詰)……10g
フレンチドレッシング……10g

〈スムージー〉

りんご……100g
人参……20g
ヨーグルト……40g
オリゴ糖……5g



栄養量

- エネルギー 632kcal
- たんぱく質 22.5g
- 脂質 24.1g
- 炭水化物 81.3g
- 食物繊維 11.6g
- 鉄 4.8mg
- カルシウム 270mg
- 葉酸 214μg
- ビタミンC 39mg
- 食塩相当量 2.7g

1食あたりの価格 260円

POINT

シリアル食品 (オートミール・グラノーラなど)

オート麦を原料とする『グラノーラ』『オートミール』は便を軟らかくしたり腸の働きを促す作用がある食物繊維がとても豊富です。調理せずにごく食べられ忙しい朝にも取り入れやすい食品です。サラダ以外にもヨーグルトに混ぜたり、牛乳をかけて食べることで、腸の善玉菌が増えて腸内環境を良くします。また、不足しがちな鉄分も比較的多めです。ただし、エネルギーが高めなものが多いので(100g約250~400kcal)妊娠中の食べ過ぎには注意しましょう。



- りんごにはペクチンという水溶性食物繊維が特に皮と実の間に多く含まれています。優れたデトックス効果があり、コレステロール値を低下させ、血糖値の上昇を抑え、整腸作用や、内臓脂肪を分解する作用があります。
- 人参に含まれるビフィズス因子は、腸の働きを助け、オリゴ糖は腸内環境を整える効果があるので便秘解消に大活躍する成分です。
- 食べにくいりんごの皮や生の人参もすりおろしてみたり、皮ごとジュースにかけてジュースにすることで摂取しやすく、また胃腸にも優しくなります。

妊娠すると体に様々な変化が現れます。特に妊娠初期は

1. ホルモンバランスの変化
2. つわりによる食生活の変化
3. 疲労やストレス

4. 運動不足 などによって今まで便秘に悩まされたことのなかった人でも便秘になることがあります。

妊娠中に見られる便秘は、具体的に下記のような症状があります。

- ・お腹が張る ・硬くコロコロした便
- ・排便した後にスッキリ感がない、残便感がある

~便秘対策~

1. 水分補給をする

妊娠中は、意識して水分を摂りましょう。起床後に1杯のお水をゆっくり飲むと、睡眠中に消費した水分不足が解消できるだけでなく、胃腸が刺激されて動きが活発になり、排便が促される作用もあります。

2. 食物繊維を摂取する

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。それぞれ役割が異なるので、毎日できるだけバランスよく摂取することが大切です。

水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
腸内で水分を取り込んで数十倍に膨らみ、腸壁を刺激して腸の働きを活発にしてくれる食物繊維 	胃や腸で吸収されずに、硬くなった便を軟らかくする作用のある食物繊維

3. 「醗酵食品」で腸内環境の向上を

醗酵食品に含まれる乳酸菌は腸の中の善玉菌を増やしてくれ腸内環境を整えてくれます。(納豆 ヨーグルト キムチ 味噌など)

4. 適度に運動をする

運動不足になることで筋力低下が起こり排便する力が弱くなります。軽いウォーキングなどを週1~2回してみましょ。

5. 生活リズムを整える

ホルモンバランスが安定するとストレスが減り、便秘解消にも効果があります。排便がなくてもトイレに行く習慣をつけてみましょう。



昼食



POINT

- 子育てで手がかかる時
- 忙しい朝
- 疲れていて料理したくない時
- もう一品足したい時

様々な理由で料理に手をかけられない時は、冷凍食品を用いてアレンジすることもできます。レタスなどすぐに加熱できるものや生でも食べられる食品は冷凍食品やインスタント食品などに簡単にトッピングでき、不足しがちな栄養素を付加することができます。ただし、塩分や脂質が多いので多用しすぎには注意しましょう。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈レタス炒飯〉

- 米飯 …… 200g
- 焼豚 …… 20g
- 卵 …… 25g
- レタス …… 40g
- 玉葱 …… 20g
- 赤ピーマン …… 10g
- 濃口醤油 …… 4g
- こしょう …… 少量
- 油 …… 3g

〈中華スープ煮〉

- 肉団子(冷凍) …… 30g
- 春雨 …… 4g
- たけのこ(水煮) …… 20g
- 人参 …… 15g
- 木くらげ …… 0.8g
- さやえんどう …… 8g
- 生姜(汁) …… 1g
- 中華だし …… 1g
- 淡口醤油 …… 4g

〈杏仁豆腐〉

- 鉄強化牛乳 …… 50mL
- 砂糖 …… 5g
- 粉寒天 …… 0.8g
- ソース(黄桃缶) …… 20g
- ソース(いちご) …… 2粒

- 飲料や献立として取り入れる普通牛乳やヨーグルトなどを、機能的乳飲料(無調整の牛乳や乳製品を主原料とし、カルシウムや鉄、ビタミンなどを加えて特定の栄養素を強化したもの)に代えて使用することで十分に摂取したい栄養素を強化することもできます。
- ただし、多用しすぎると過剰摂取になったり、満腹感で食欲減退につながり、食事による補給が減ってしまう可能性もあるので注意しましょう。



～間食について～

①食事を何回かに分けて食べることで血糖値の上昇幅が小さくなり、血糖値が安定し、皮下脂肪の蓄積を防ぐことができます。

妊娠中に体重増加することで高まるリスク

- 妊娠高血圧症候群
 - 妊娠糖尿病
 - 羊水異常
 - 胎児の体重増加や心臓の肥大
 - 胎児の低血糖や発育不良など
- ②妊娠中はつわりや子宮の圧迫などによる体調不良で量を食うことができなくなることもあります。間食で量を補うこともできます。

間食で積極的に摂りたい栄養素

- 葉酸
- カルシウム
- 鉄分
- 食物繊維など

甘い間食にご用心!

嗜好性の高いものは糖や脂が多く化学調味料や着色料がふんだんに使われていることもあるので注意が必要です。

ドーナツ 1個	ケーキ 1/2個	ポテトチップス 1/3袋	チョコレート 5片	キャラメル 6粒
ご飯軽く1杯分 (約100g) = 160kcal				

栄養量

- エネルギー 708kcal
- たんぱく質 22.0g
- 脂質 22.1g
- 炭水化物 105.3g
- 食物繊維 3.5g
- 鉄 3.2mg
- カルシウム 148mg
- 葉酸 115μg
- ビタミンC 42mg
- 食塩相当量 2.0g

1食あたりの価格 290円

間食のエネルギーは1日200kcal以下に抑えるのがおすすめです。妊娠初期には、葉酸がたっぷり含まれている食べ物を食事やおやつで積極的に取り入れていくと良いですが、妊娠中期～後期にかけては、エネルギーを重視するようにしましょう。



適度な量と栄養の質の良いもの、不足しがちな栄養素を間食に選ぶことが大切です。

夕食



POINT

～貧血の予防(鉄分の摂取)について～

貧血とは、一定量の血液に含まれる赤血球数、ヘモグロビン濃度が低下して臨床症状を示した場合をいいます。妊娠すると全血液量が20～30%増加し、また赤ちゃんの体にたくさんの鉄分が供給されてしまうため、多くのお母さんが貧血になりがちです。特に妊娠後期に入るとさらに母体の血流量が増加し、それに見合うだけの赤血球が作られないため全体として血液が薄くなったような状態が起こります。

～食事でのポイント～

- ①動物性たんぱく質を十分に摂る。肉、魚、卵、牛乳などの動物性たんぱく質食品は、血液を作るのに必要なだけでなく、鉄の吸収を高めます。
- ②鉄分の多い食品を毎日摂るようにする。レバーは鉄分が多く、貧血に必要なたんぱく質、各種ビタミン、葉酸も豊富に含んでいます。1週間に1回以上は摂りたいものです。レバー以外の鉄を含む食品も併せて使いましょう。
- ③銅、葉酸、ビタミンCも十分に補給する銅や葉酸、ビタミンCなどは鉄の吸収や利用の効率を高める作用がありますので、これらを含む食品(野菜)も一緒に摂るようにしましょう。

■鉄を多く含む食品

食品名	1日の目安量(g)	鉄分(mg)
牛もも赤肉	100<1人前>	2.7
鶏レバー	60<薄切り3～4枚>	5.4
わかさぎ	50<2尾>	2.5
あさり(身)	30<むき身10個>	1.1
高野豆腐(乾燥)	5<1枚>	1.4
木綿豆腐	100<1/4丁>	1.4
水煮大豆	20	1.9
鉄強化牛乳	200	3.8

- 夕食では、鉄分の多いかつおのたたきとあさり、ひじき、納豆を使用しました。
- 鉄分はかなり注意していないと摂取が不足しやすい栄養素です。

※普段の食事だけで推奨量の鉄を確保するのは困難な場合もあります。鉄を強化した食品を間食として取り入れるのも一つの方法です。



～葉酸摂取について～

葉酸は、ビタミンB群の水溶性ビタミンで、造血に作用します。緑黄色野菜や果物などの身近な食品に多く含まれています。妊娠初期に葉酸が不足すると、胎児が神経管閉鎖障害になるリスクが高まります。妊娠前から栄養バランスのとれた食事をするのと、食品からの葉酸摂取に加え、栄養補助食品(サプリメント)を利用することも勧められます。(摂取量：食品に加え、栄養補助食品から、1日0.4mg摂取)

葉酸が多い食品の例



〈献立名〉材料と1人分の分量

たれ付合せ

〈ご飯〉
 米飯……………200g

〈かつおのたたき〉
 かつおたたき……………50g
 玉葱……………10g
 葱……………5g
 ポン酢……………15mL
 菜の花……………20g
 ラディッシュ(飾り)……1ヶ

〈あさりのすまし汁〉
 あさり……………30g
 みつば……………5g
 淡口醤油……………4g

〈ひじきの煮物〉
 ひじき(乾)……………8g
 人参……………8g
 枝豆むき身……………8g
 砂糖……………3g
 濃口醤油……………4g
 油……………3g

〈納豆和え〉
 納豆……………40g
 長芋……………20g
 胡瓜……………15g
 みりん……………1g
 濃口醤油……………3g

栄養量

- エネルギー 595kcal
- たんぱく質 31.4g
- 脂質 8.7g
- 炭水化物 97.8g
- 食物繊維 10.0g
- 鉄 9.4mg
- カルシウム 248mg
- 葉酸 197μg
- ビタミンC 37mg
- 食塩相当量 3.1g

1食あたりの価格 310円

1日の栄養量

- エネルギー 1,935kcal
- たんぱく質 75.9g
- 脂質 54.9g
- 炭水化物 284.4g
- 食物繊維 25.1g
- 鉄 17.4mg
- カルシウム 666mg
- 葉酸 526μg
- ビタミンC 118mg
- 食塩相当量 7.8g

1日当たりの価格：860円

(※価格は地域によって差があります。)