妊娠中の食事

麻生区役所地域みまもり支援センター
地域支援課　管理栄養士

目次

1　妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

2　バランスのよい食事とは

3　「何を」「どれだけ」？

4　１日の食事例（食事バランスガイドより）

5　葉酸をしっかり摂りましょう

6　妊娠中の体重コントロール

7　貧血予防のポイント

8　減塩のポイント

9～11　妊娠中に注意すること　～水銀、食中毒、つわりについて～

12～15　レシピ

16　まとめ

妊娠前からはじめる
妊産婦のための食生活指針
～妊娠前から、健康なからだづくりを～

妊娠期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。
この時期に望ましい食生活が実践できるよう、正しい情報を知って食生活を整えましょう。

- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりとりましょう
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 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
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、
  周囲のあたたかいサポートから

バランスのよい食事とは

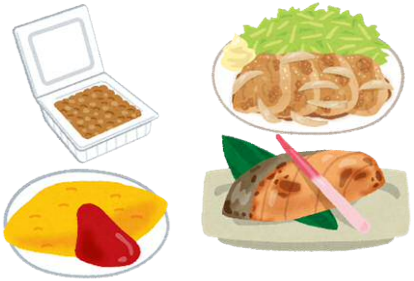
主食
ごはん、パン、めん類

エネルギー源となる

副菜
野菜、きのこ、
いも、海藻料理

ビタミン・ミネラル源
となる

主菜
肉、魚、卵、大豆料理



たんぱく質源となる

「主食・副菜・主菜」を揃えることが
バランスのよい食事です。

１日3食、食べましょう！
毎食、「主食・副菜・主菜」をそろえましょう！

「何を」「どれだけ」食べればいいの？

「食事バランスガイド」とは、１日に「何を」「どれだけ」
食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。
「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの
料理や食品を組み合わせてとれるよう分かりやすく示しています。

１日の食事例（食事バランスガイドから）

非妊娠時・妊娠初期（18～49歳女性）の身体活動レベル「ふつう」の
１日分の適量を示しています。

１日の食事例(非妊娠時・妊娠初期)

朝食

昼食

夕食

＋

妊娠中期に追加したい量

副菜

主菜

果物

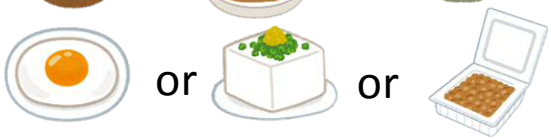
＋

妊娠末期・授乳期に追加したい量

主食

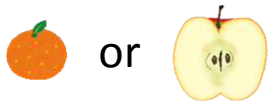
副菜

主菜



牛乳・乳製品

果物



葉酸をしっかり摂りましょう

・妊娠前や妊娠初期の葉酸摂取不足により、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症リスクが高まると言われています。葉酸の摂取を意識して、食事を選びましょう。

・葉酸を多く含んでいる食材は、ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜、枝豆や納豆、いちご、バナナなどです。

【葉酸摂取の効果】
- 胎児の神経管閉鎖障害のリスクを軽減する
- 胎児や乳児の成長を促す
- 母体の貧血予防

葉酸は水に溶けやすく熱に弱いので、生で食べる、蒸すなどの調理法がおすすめ！

妊娠前・妊娠初期では、栄養補助食品などによって付加的に1日あたり400μgの葉酸摂取が望まれます。

妊娠中の体重コントロール

- 妊娠前の体格（ＢＭＩ）によって体重増加の目安が異なります。
  妊娠前の体格に合わせて、**適切に体重を増やすこと**が大切です！

妊娠前のＢＭＩ＝ 妊娠前の体重＿＿＿＿(kg) ÷身長＿＿＿(m) ÷身長＿＿＿(m)

例）　身長160cm、体重50kgの人のBMIは？
50（kg）÷1.6（m）÷1.6（m）　＝　19.5

妊娠中の体重増加指導の目安＊1

妊娠前の体格*2		体重増加の目安
低体重（やせ）	18.5未満	12～15kg
ふつう	18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満（１度）	25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）	30.0以上	個別対応 （上限5kgまでが目安）

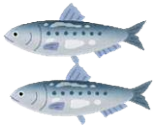
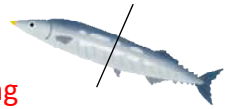
＊1「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し，個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」産婦人科診療ガイドライン産科編2020 CQ 010 より
＊2日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

貧血予防のポイント

妊娠中は、普段よりも貧血を起こしやすくなります。
貧血予防を意識することは大切です。

- 食事は規則正しく、きちんとバランスよく食べましょう。
- 副菜、主菜の材料は鉄の多い食品をメニューに加えましょう。
- ビタミンC（野菜・果物）を一緒にとって、吸収をアップしましょう。

鉄を多く含む食品　1食分あたりの鉄量

肉類		レバー20g 牛0.8mg 鶏1.8mg 豚2.6mg		もも肉赤身80g 牛2.1mg 鶏0.5mg 豚0.7mg				
魚介類		まいわし 2尾 1.7mg		さんま 1/2尾 1.8mg		まぐろ赤身 4切（80g） 0.7mg		あさり殻つき 50g（中5～6個） 1.9mg
卵 大豆類		卵 Mサイズ 0.9mg		納豆 50g 1.7mg		豆腐 100g 1.5mg		凍り豆腐 1枚16g 1.2mg
野菜 乾物		小松菜 70g 2.0mg		ほうれん草 70g 1.4mg		切干大根15g 0.5mg		

減塩のポイント

妊娠高血圧症候群の予防のために、塩分を摂りすぎないように
意識することが大切です。

１日の食塩量の目安は**6.5g未満**
（男性は**7.5g未満**）です。
日本人の食事摂取基準（2020年版）より

- 食品の持ち味を生かして、薄味にしましょう。

食事をするとき

- 調味料はかけずにつける
- 酢やレモンなど、酸味をプラス
- 麺類のスープは残す

料理をするとき

- スパイスや香味野菜などを活用する
- かつお節、昆布などで出汁を効かせる
- 味噌汁は具だくさんにする

- 栄養成分表示を参考にしましょう。

栄養成分表示 １食（80g）当たり	
熱量	358kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	15.8g
炭水化物	45.5g
食塩相当量	5.5g

食品を購入する際に、
栄養成分表示を確認しましょう。

- 加工食品、インスタント食品などは使いすぎないようにしましょう。

妊娠中に注意すること～水銀について～

〇水銀

　魚は良質なたんぱく質や、血管障害の予防やアレルギー反応を抑制する作用があるDHAやEPAを多く含み、カルシウムなどの摂取源として、栄養バランスのよい食生活には欠かせないものです。

　しかし魚には食物連鎖によって自然界に存在する水銀が取り込まれています。魚などを極端にたくさん食べる等、偏った食べ方をすることでこの水銀が取り込まれ、おなかの中の赤ちゃんに影響を与える可能性があることが指摘されています。

１回約80gとして 妊婦は週１回まで	金目鯛・メカジキ クロマグロ・メバチマグロ エッチュウバイガイ ツチクジラ・マッコウクジラ
１回約80gとして 妊婦は週２回まで	キダイ・マカジキ・クロムツ ユメカサゴ・ミナミマグロ

サケ、アジ、サバ、サンマ、イワシ、カツオ、タイ、ブリ、ツナ缶などは、安心して食べられます。

妊娠中に注意すること～食中毒について～

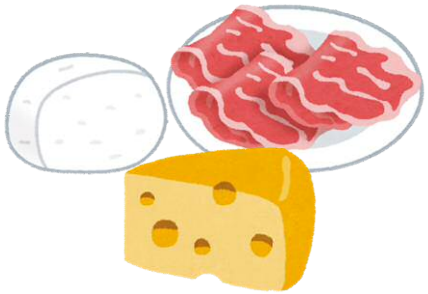
〇リステリア菌

　妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響が出ることがあります。リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。

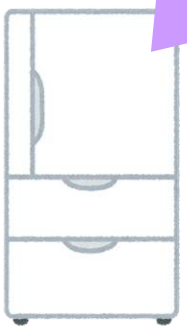
　日頃から食品の取り扱いに注意し、食べる前に十分加熱するようにしましょう。

妊娠中に避けた方がよい食べ物
（リステリア食中毒の主な原因食品例）

- ナチュラルチーズ
  （加熱殺菌していないもの）
- 肉や魚のパテ
- 生ハム
- スモークサーモン



冷蔵庫を過信せず、
冷蔵庫内の食品は、期限内に使い切るよう心がけましょう。



妊娠中に注意すること～つわりについて～

○つわりの時

　食欲不振、嘔吐、胃腸障害など、つわりの症状がある時は、ゆったりとした気持ちで身体を休め、食べられるものを食べて、食欲が出てくるのを待ちましょう。

- 小分けにして食べる：１日の中で食べられるとき数回に分けて
- 食べたいときに食べる：軽食を携帯しておく
- 冷まして：においが気になる時は食べやすくなる
- 水分補給はこまめに十分に：冷たいスープ、果汁、牛乳、麦茶等とる
- 無理をしない：つわりの時は神経質にならず、食べられるものをとる

１２～１５ページに
妊娠中に不足しやすい
鉄分・カルシウムが含まれる
おすすめ塩分ひかえめレシピ
をご紹介しています。

ぜひお試しください!

レシピ①

桜エビご飯

材料（２人分）

米	１合
牛乳	１００ml
水	１００ml
桜エビ	５ｇ
A しょうゆ	小さじ１／２
A 酒	大さじ１
A 塩	０．６g

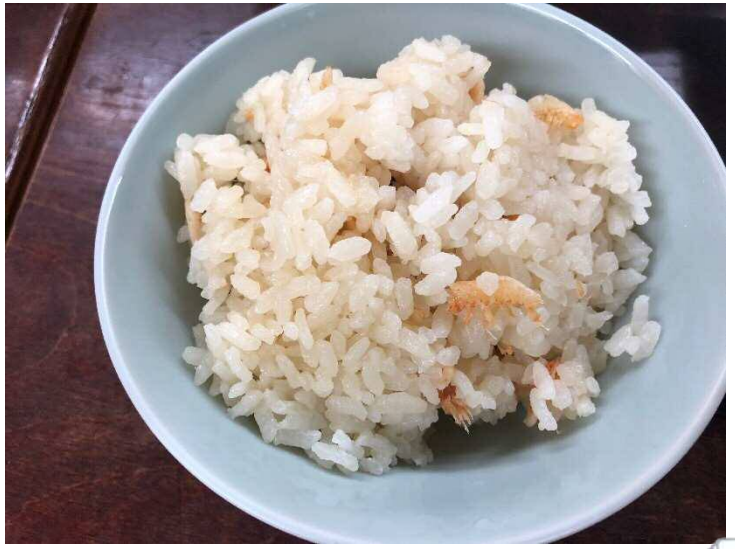
—1人分栄養価—

エネルギー	318kcal	たんぱく質	8.0g
脂質	0.8g	カルシウム	109mg
鉄	0.7mg	食塩	0.6g

作り方

★ポイント
カルシウムをしっかり摂る
ことができるレシピです！

①米は洗い、水に３０分以上浸す。
②炊く直前にＡの調味料、牛乳、
　桜エビを加えて炊く。



レシピ②

魚の変わりホイル焼き

★ポイント
鉄を多く含む小松菜をホイル焼きに使っています！

材料（２人分）

魚	２切れ
塩	０．２g
片栗粉	小さじ2
酒	大さじ1
卵	１個
小松菜	４株
マヨネーズ	大さじ2
こしょう	少々

作り方

①魚は3～4つに切り、塩・酒で下味を付け、水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
②卵は炒り卵にし、小松菜は茹でて2～3cmに切り、よく絞る。
③炒り卵、小松菜をマヨネーズで和える。
④ホイルに魚、③を置き、好みでこしょうを振って、包む。
⑤フライパンに水2カップを入れ、沸騰したら④を入れて蓋をして蒸し焼きにする。（10～15分）

—1人分栄養価※—

エネルギー	268kcal	たんぱく質	23.1g
脂質	15.7g	カルシウム	180mg
鉄	3.5mg	食塩	0.6g

※　栄養価は生鮭を使用した際の値です。

レシピ③

海藻のごまサラダ

材料（２人分）

塩蔵わかめ	５g
（乾燥わかめ	１.５g）
しめじ	１／４パック
大根	５０g
貝割れ菜	１／４パック

ごまドレッシング

A	しょうゆ	大さじ１／２
	すりごま	大さじ１／２
	酢	大さじ１／２
	だし汁	大さじ１／２
	砂糖	小さじ１／２

—１人分栄養価—

エネルギー	25kcal	たんぱく質	1.3g
脂質	0.8g	カルシウム	33mg
鉄	0.6mg	食塩	0.8g

作り方

★ポイント
不足しがちな野菜・海藻類もたくさんとれます！

①わかめは水に戻し、食べやすい大きさに切る。
②しめじはさっと茹でて水気を切る。茹で汁でわかめをさっと茹でる（塩蔵わかめの場合）。
③大根は千切りにする。貝割れ菜は根を切り１／２の長さに切る。
④Ａの材料を混ぜてドレッシングを作る。
⑤全ての材料とドレッシングを和えて盛り付ける。

レシピ④

かぼちゃのミルク煮

★ポイント
牛乳のコクで減塩でも
美味しく食べられます！

材料（２人分）	
かぼちゃ	１００g
牛乳	７５ml
無塩バター	５g
シナモン	少々（お好みで）

作り方

①一口大に切ったかぼちゃをさっと洗い、鍋に入れ、牛乳・バターを加えて強火にかける。

②煮立ったらすぐに中火にする。牛乳は吹きこぼれやすいので注意する。表面の牛乳の膜ができたら、それを破らないように静かに２０分煮る。煮汁がほとんどなくなり、竹串をさしてみてスーッと通るようになったら火を止め、しばらくそのままおく。

③器に盛り、お好みでシナモンをふる。

—1人分栄養価—

エネルギー	90kcal	たんぱく質	2.1g
脂質	3.7g	カルシウム	50mg
鉄	0.3mg	食塩	微量

まとめ

ママとお腹の中にいる赤ちゃんのため、また出産後
母乳を出すためにもしっかり食事をとることが大切です。

妊娠中・授乳中は妊娠前より多くの栄養が必要です。
「主食」「副菜」「主菜」を揃えることがバランスのい
い食事の基本です。この基本形に合わせて、ご飯とおか
ずを食卓に揃えましょう。

家族の健康づくりのため、妊娠・出産をきっかけに
家族全員の食生活の見直しをしてみましょう。