

未来へとつながる大切な女性の身体 しっかり食べてキラキラ輝こう！

女性みなさん 必要のないダイエットをしていませんか？

内容に気をつければ しっかり食べても太りすぎることはありません！

みなさんの毎日の食事は 今の健康と美しさをつくるだけでなく 将来生まれてくる子どもや その次の世代にも影響していきます
妊娠がわかってからでは遅いこともあるので 運命の日がいつ来てもいいように 4つのポイントを参考にして 食事に気を配る習慣をつけましょう



POINT1 「やせ」は要注意！ 自分の体格と必要なエネルギー量を知りましょう！

女性にとって、テレビや雑誌のモデルさんは憧れる体型かもしれませんが、必要のない、無理なダイエットはとても危険です。「やせ」には「貧血」「無月経」「冷え性」など、さまざまなリスクがひそんでいます。本当にダイエットが必要か、自分の体格をBMIで確認してみましょう！

BMI(体格指数 Body Mass Index) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

やせ < 18.5 未満 >

これ以上体重を減らすのは危険です

標準 < 18.5 ~ 25 未満 >

今の体重をキープしましょう

肥満 < 25 以上 >

標準を目標に少しずつ体重を減らしましょう

例) 身長 157cm、体重 45kg の場合 $45 \div 1.57 \div 1.57 = 18.3$ で「やせ」に該当します。

私たちは、1日中座って安静にしているだけでもエネルギーを消費しています(安静時代謝)。生きていくために必要なエネルギー量を下回らないようにしましょう。

生きていくために必要なエネルギー量(推定安静時代謝量)

基礎代謝基準値(kcal/kg) × 現在の体重(kg) × 1.1

15-17 歳女性: 25.3
18-29 歳女性: 22.1
30-49 歳女性: 21.7

例) 20 歳女性 体重 50kg 身体活動レベルが普通の場合
 $22.1 \times 50 \times 1.1 = 1106 \text{kcal}$

さらに、買い物や通勤・通学などの日常生活でもエネルギーを消費しています。日本人女性の平均的な体型における、一日に必要なエネルギー量の目安は下表のとおりです。体型や活動量によって差はありますが、おおよその目安にしましょう。

1日に必要なエネルギー量の目安

身体活動レベル	I(低い)	II(普通)	III(高い)
15-17 歳 157.7cm 51.9kg	2050kcal	2300kcal	2550kcal
18-29 歳 158.0cm 50.0kg	1650kcal	1950kcal	2200kcal
30-49 歳 158.0cm 53.1kg	1750kcal	2000kcal	2300kcal

I(低い) 生活の大部分が座っている。
II(普通) 通勤通学、家事、軽い運動をしている。
III(高い) 移動や立ち仕事が多い。運動習慣がある。

つらっ 低出生体重児

2500g 未満で生まれる赤ちゃんのことを、低出生体重児といいます。低出生体重児で生まれた子は、将来、生活習慣病(高血圧や糖尿病など)になるリスクが高まるといわれています。

やせている女性が妊娠したり、妊娠による体型の変化を嫌がって食事制限をすると、お腹の赤ちゃんの発育が遅れ、低出生体重児の出生につながることもいわれています。

赤ちゃんの大切な未来は、妊娠前から始まっています。

日頃から、バランスのよい食事と適正体重(BMIが標準範囲内)の維持を心がけましょう。



つらっ ダイエットの落とし穴

食事制限でダイエットに成功！と喜んでいたのもつかの間、いつの間にかリバウンドしていたことはありませんか？

それは、食事量が元に戻ったことだけではなく、体質の変化も関係しているかもしれません。私たちが生きていくために、体が必要とするエネルギー量があります。

食事制限をしてエネルギー不足の状態が続くと、ある程度体重は減っていきませんが、体は少ないエネルギーでも生きていけるように、「エネルギー節約型」の体質に適応していきます。

ダイエットをやめていつもの食事にもどしたとき、節約型の体が消費しきれないエネルギーが脂肪となり、体重が増えやすくなってしまいます。極端な食事制限による短期間の減量は危険です。バランスのよい食事と、適度な運動で燃焼しやすい体を作り、少しずつ減量することが一番の近道なのです。

POINT2 欠食は太る原因に！ 1日3食 規則正しく食べましょう！

「太りたくない」「忙しい」「時間がない」、といて食事抜いていませんか？

欠食により食事と食事の間が長く空くと、体は次の食事からの栄養をため込もうとするため、かえって太る原因になります。

特に朝食は眠った身体を目覚めさせる大切な食事です。食べたものを消化するために胃腸が動き、体温が上昇し、代謝がよくなるので太りにくい体になります。便秘の改善にも効果的です。

朝食を食べる習慣がない人は、パン、おにぎり、ヨーグルト、果物など、何かひと口でも口に入れる習慣をつけましょう！



朝食の時間がない！

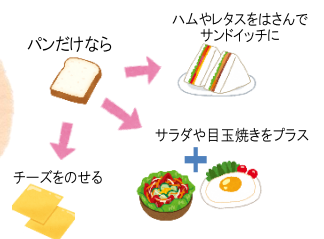
↓
今より10分早く起きる
夜更かしせずに早く寝る

朝、お腹がすかない！

↓
夕食を食べ過ぎない
寝る前に食べない

朝、パンやおにぎりは食べている

↓
野菜やおかずをプラスでさらに good!



POINT 3 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう！

とった栄養を効率よく使うためには、主食・主菜・副菜をそろえて食べるのがポイントです。



主菜（肉・魚・卵・大豆製品）

たんぱく質を豊富に含み、筋肉や血液をつくるもとになります。
赤身の肉や魚には鉄が豊富に含まれます。
脂質を多く含むものもあるので、1食につきおかずは1皿を心がけ、肉・魚・卵・大豆製品を偏りなく食べるようにしましょう。

★1回の目安量は片手にのる位の量です



★1日に必要な野菜は350g
★1回の目安量は加熱野菜は片手に山盛り、生野菜は両手に山盛り



主食（ごはん・パン・麺類）

糖質が主成分で、体や脳の栄養源です。
炭水化物をぬいた食事は、おかずの量が増え、エネルギーや脂質が高くなり、かえって太りやすくなります。
毎食食べ、1食のエネルギーの半分を主食からとるようにしましょう。
また、菓子パンはエネルギーや糖質、脂質が高いので、食べすぎには注意しましょう。



副菜（野菜・きのこ・海藻）

ビタミンやミネラル（カルシウム・カリウム・鉄など）、食物繊維が豊富に含まれ、体の調子をととのえます。
ビタミンやミネラルが不足すると、肌荒れやさまざまな病気にかかりやすくなります。
食物繊維は血糖値の上昇の抑制や、余分なコレステロールの排出、便秘の改善に効果があります。



POINT 4 女性に欠かせない大切な栄養素 日頃から意識してとりましょう！

引用：日本食品標準成分表 2015年版(七訂)
日本人の食事摂取基準(2015年版)

カルシウム

1日の推奨量 | 650mg

日頃から不足しがちなカルシウム。
女性は閉経すると骨密度が減少し骨粗鬆症を発症しやすくなるので、若い頃に骨を丈夫にしておくことがとても大切です。
妊娠中は赤ちゃんの骨や歯を作るもとになります。
牛乳・乳製品や、骨ごと食べる小魚、緑黄色野菜に多く含まれ、海藻や魚、大豆製品をいっしょにとると、吸収率がUPします！

牛乳コップ 1杯(180g) 198mg	ヨーグルト 1食(100g) 120mg
水菜 50g 105mg	プロセスチーズ 20g(1切れ) 126mg
ごま 3g(小さじ1) 36mg	干しえび 5g 355mg
木綿豆腐 100g(1/3丁) 86mg	ひじき(乾) 5g(大きじ1) 50mg

ビタミンD(きのこ・魚)やたんぱく質、日光浴でカルシウムの吸収率UP!

リンのとりすぎに注意
スナック菓子や加工食品、カップラーメン、ファストフードに多く含まれるリン。体に必要なものですがとりすぎるとカルシウムの吸収を妨げてしまうので、食べすぎは注意です。

鉄

1日の推奨量

①18歳以上で月経あり 10.5mg
②18~29歳で妊娠初期 8.5mg/中・後期 21mg
③30歳以上で妊娠初期 9mg/中・後期 21.5mg

鉄は赤血球をつくる材料で、不足すると貧血になります。
身体がだるい、立ちくらみがする、などありませんか？
多くの血液が失われる月経中や、赤ちゃんの発育に必要な妊娠中は、普段よりも多く摂取する必要があります。
鉄は赤身の肉・魚、緑黄色野菜に多く含まれます。

あさり水煮 1食(25g) 7.4mg	鶏レバー 1食(50g) 4.5mg
凍り豆腐(乾) 16g 1.2mg	小松菜 1食(80g) 2.2mg
	牛もも赤身 1食(80g) 2.1mg

ビタミンCや動物性たんぱく質と一緒にとると吸収率UP!

ビタミンAのとりすぎに注意
妊娠初期のビタミンA過剰摂取は赤ちゃんの発育に影響を及ぼす恐れがあります。
食品(鶏・豚レバー)やサプリメントの摂取量に気をつけましょう。
耐容上限量: 鶏・豚レバー(生)1日 20g程度

葉酸

1日の推奨量

①18歳以上 240µg
②18歳以上で妊娠前期 480µg
③18歳以上で授乳期 340µg

鉄と共に貧血予防に必要です。体にためておくことができないので、毎食とりましょう。
赤ちゃんの脳や中枢神経の発育に欠かせないものでもあり、妊娠の1か月前から妊娠初期にかけて特に必要です。
妊娠はすぐには気付かないので、日頃からとる習慣をつけましょう。

いちご 5個(70g) 63µg	プロッコリー 1食(60g) 126µg	枝豆 1食(40g) 128µg
ほうれん草 1食(80g) 168µg	納豆 1パック(45g) 54µg	モロヘイヤ 1食(60g) 150µg

加熱に弱く水に溶けやすいのでスープにしたり生で食べられるものはそのまま食べるのがおすすめです

バランスよくしっかり食べるのが1番!

