



“痩せてる” って本当にいいの？

～妊婦になった時の影響
について～



痩せている状態って？

BMI18.5未満が「やせ」になります。

【BMIを出してみよう！】

BMI =
体重 (kg) ÷ 身長 (m) × 身長 (m)



妊娠前の体重なんて妊娠
に影響しないと思ってい
ませんか？

関係あります!!!

憧れの対象となるスリム
な体形は、妊娠したとき
に様々な影響を与えます。

痩せの影響1

切迫早産や早産になる可能性が高い

ある調査では、標準体重の方に
比べて早産（妊娠37週未満の分
娩）のリスクが1.16倍と報告さ
れています。また、体重増加不
良や栄養不足によって胎児発育
不全のリスクが高まると考え
られています。



痩せの影響2

低体重の赤ちゃんが生まれる

低体重とは…
出生時の体重が2500g以下の
赤ちゃんを言います。



妊娠前に低体重であった妊婦
さんは、妊娠週数相当よりも
小さい赤ちゃんとなる可能
性が高くなります。

DOHaD（ドーハッド）学説について
聞いたことがありますか？



「将来の特定の健康や特定の病気
へのかかりやすさは胎児期や生後
早期の環境の影響を強く受けて決
定される」

ということを意味します。

低出生体重児は、生活習慣病にかかるリ
スクが高まるという報告があります。

低出生体重児が生活習慣病に なりやすい理由

お母さんのおなかの中で栄養不足
状態で過ごす

↓
少ない栄養を取り込もうと太りや
すい体質になる

↓
小さく産まれる

↓
豊富な栄養、バランスの偏った食
事、運動不足やストレスなど

↓
栄養を摂りすぎる

妊婦の体重増加推奨値が変更に なりました！

	低体重	普通	肥満1度	肥満2度以上
妊娠前BMI (kg/m ²)	18.5未満	18.5~24.9	25~29.9	30異常
体重増加量 の目安	12~15kg	10~13kg	7~10kg	個別対応

痩せている妊婦さんの増加
や低出生体重児の増加が影
響して、妊娠中の体重増加
量の目安がアップしていま
す！



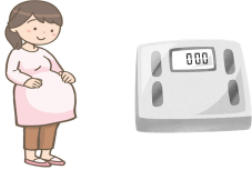
「いつかは子どもが欲しい」
とされている方！

今の体重が赤ちゃん
に影響します。過度
なダイエットをして
いませんか？自分の
体重や食生活を見直
してみましょう。

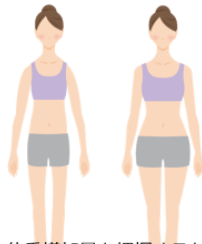


妊娠中体重はどのくらい増えるといいの？

—適切な体重増加量について—



妊娠前の体型によって異なります



望ましい体重増加量を把握するためには、自分の妊娠前の体型を知ることが必要です。実際に自分の体型はどのタイプなのか計算式を使って確認してみましょう。

BMIを計算してみましょう！

BMI (Body Mass Index) は、身長と体重から算出される肥満や低体重（やせ）の測定に用いられる指標です。

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

妊娠中の体重増加目標の目安*

妊娠前の体格・1	体重増加目標の目安
低体重（やせ）：BMI18.5未満	12-19kg
平均：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	目標値（上限9kgまでが目安）

*1 増加量を最終に到達する期間に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増量を心がける。日本人の平均身長170cmを基礎として算出。2020年10月より
*2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

厚生労働省 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針より

みなさんは、どのタイプに当てはまりますか？

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要なことです。

妊娠中の体重増加量とBMIは、2021年に新しい基準が推奨されました。



背景には、妊娠前の体格によって、妊娠中の体重増加量が妊娠の経過や赤ちゃんに与える影響が異なることがわかってきたからです。

→詳細は「痩せているは本当にいいの？ 妊娠になったときの影響について～」の記事を参考にしてみてください。

「いつ頃」までに「どのくらい」？

—適切な体重増加のペースを知るために—



体重の目標値がわかっていても、その通りに到達することは難しいものです。

どのくらいのペースで体重が増えていくのがグラフに表した「妊娠中の体重増加曲線」を参考にすると、イメージが付きやすくなるかもしれません。



体型別のグラフ、詳細はこちらを参照してください。
<https://www.ncchd.go.jp/press/2021/210928.html>

グラフを活用してみましょう！

自分の体重経過を書き込むと今までの経過がわかりやすくなります。



目標体重までの全体の流れが見えてきます。

適切な体重増加の範囲（グラフの黄色で示されている部分）を目安にして、過ごしていきましょう。

※「妊娠中の体重曲線」は、あくまでも経過の目安です。

体重の増加には個人差があります。

体重のことで心配があるときは、医師や助産師・看護師に相談してみましょう。



お母さんと赤ちゃんが健やかな妊娠期を過ごし、無事に出産を迎えられるように、適切な体重増加を目標に過ごしていきましょう。



見直しませんか？ あなたの食事

自分とこれから先の家族のために

“世の中は…
妊娠したら食事に気を付ける”から
“妊娠前から食事に気を付ける”へ
変化しています！

現代女性の“やせ”が多いなどの問題点から、
妊娠してから食事を見直すのではなく、
妊娠前から食事を見直してより良い妊娠生活、
その後の育児を行っていきましょう！ということが
言われています。



どうやって見直すの？



厚生労働省のホームページには、
「妊娠前から始める妊婦のための食生活指針」
をもとに食生活をどのように見直していくのが良いかが
わかりやすくパンフレットで示されています。

妊産婦のための食生活指針

- ・妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりとしましょう
- ・「主食」を中心に、エネルギーをしっかりとしっかりと
- ・不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」で
たっぷり
- ・「主菜」を組み合わせ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中でなかで
- ・無理なくからだを動かしましょう
- ・たばこや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の心ゆとりは、
周囲の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



一食でご飯やパン、麺類などエネルギー源となる「主食」、
たんぱく質を多く含む肉や魚、大豆製品等、血液や筋肉を作る
「主菜」、野菜やきのこ類などからだの調子を整える
ビタミンやミネラルを含む「副菜」が揃うことが理想です。

若い世代ほど栄養バランスに課題が



主食、主菜、副菜を組み合わせ合わせた食事をとる頻度は、男
女ともに若い世代ほど低い傾向にあります。
妊娠前から、主食、主菜、副菜を意識して食事をとるよ
うにする必要があります。

食事バランスガイドを活用しよう！

母子手帳や親子手帳に掲載していることが多い食事バランスガイド。
一日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかを、コマの形と料理
のイラストで表現したものです。



「つ (SV=サービング)」を覚えよう♪

食事バランスガイドでは、コマに描かれている料理のイラスト
を目安に、料理を「1つ」「2つ」…と「つ (SV=サービ
ング)」という新しい単位で数えます。

例えば…

主食 1つ分 = おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個
1.5つ分 = ごはん中盛 2つ分 = うどん1杯

副菜 1つ分 = ほうれん草のおひたし、野菜サラダ
2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め

主菜 1つ分 = 冷ややっこ、目玉焼き
2つ分 = 焼き魚、魚のフライ
3つ分 = 豚肉のしょうが焼き、鶏のからあげ

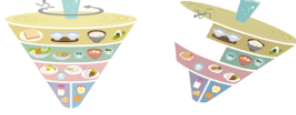
牛乳・乳製品 1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ
ヨーグルト1パック
2つ分 = 牛乳1本分

果物 1つ分 = みかん1個、リンゴ半分、ぶどう半房

この数え方をマスターして何をどれだけ摂ればよいのかを
考えましょう♪
厚生労働省や農林水産省のホームページにSV早見表の掲載が
あるので、マスターするまでは表を参考に計算することを
おすすめします。

コマの上の料理グループほど重要

コマの上から、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」となっており、上にある料理グループのものほど、しっかり食べる必要があります。



バランスの良い例

バランスの悪い例

例えば、5つの料理グループの中の何かが欠けたり、また1つのグループだけを極端に多くとりすぎると、コマは倒れてしまいます。バランスのとれたコマの形となるためにも、5つある料理グループそれぞれを、まんべんなく食べましょう。

食事バランスガイド活用例

「食事バランスガイド」活用例
「食事バランスガイド」によって、1日1回(約1日1回)スタックをしていくと、必要な栄養素の摂取量が簡単にわかります。

食品群	1日1回	2日1回	3日1回	4日1回	5日1回
主食	1	2	3	4	5
副菜	1	2	3	4	5
主菜	1	2	3	4	5
牛乳・乳製品	1	2	3	4	5
果物	1	2	3	4	5

※1日1回(約1日1回)スタックをしていくと、必要な栄養素の摂取量が簡単にわかります。

妊娠中は、妊娠の時期

に応じてプラスする量が決まっています。

時期に応じて、

バランスガイドと

照らし合わせながら

食事を組みたてましょう。

困ったときのお助け食材

バランスを意識していてもどうしても偏りが出てしまう状況が出てくると思います。

例えば、つわりでつらい、仕事から帰って食事を作る気力がでない、昼食は外食が多い…

そんな時は、ちょこっと足すだけで！バランスの良い食事に近づくお助け食材を活用しましょう♪



1. そのままトッピングタイプ

《活用例》

- ・ごはんのにせる
- ・卵焼きや納豆に混ぜる
- ・できあいの料理にかける
- ・外食時やできあいの購入時は以下の食材が入ったものを選ぶ

☆青のり
カルシウム&鉄の補給！

☆ごま
良質な脂肪酸や、脂溶性のビタミンEが豊富！
吸収されやすい「すりごま」がおすすめ。

☆ちりめんじゃこ
カルシウムとビタミンDが豊富！

☆刻みのり
ミネラルの補給！



2. もどす・加熱するタイプ

《活用例》

- ・水でもどしてから調理する
- ・インスタントの汁などに直接入れる
- ・外食時やできあいの購入時は以下の食材が入ったものを選ぶ

☆カットわかめ
水溶性の食物繊維やミネラルが豊富！

☆麩
たんぱく質(小麦粉のグルテン)が摂れる！

☆高野豆腐
たんぱく質、鉄、カルシウムが豊富！

☆切り干し大根
鉄やカルシウム、ミネラルが豊富！



妊娠前から取り組めることがベストですが、妊娠してからでも遅くありません。

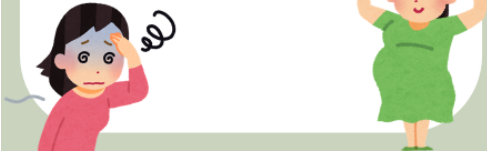
妊娠初期は、つわりなどで十分に食事が摂れない場合もあります。

指針にもあるように、からだに心にとりもち、できることから少しずつ取り組んでいくことをおすすめします♪



鉄のチカラで 身体を元気に！

貧血が妊婦に及ぼす
影響について



はじめに

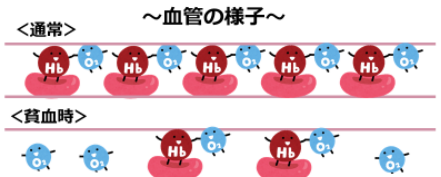
貧血には
「鉄欠乏性貧血」
「葉酸欠乏性貧血」の
2種類があります

貧血になる人の約95%
が「鉄欠乏性貧血」！
鉄の必要性を知って
今後の生活に活かして
みましょう！



鉄欠乏性貧血について簡単に！

血液（赤血球・白血球・血小板・血漿）のうち、
赤血球の成分であるヘモグロビンの濃度が下がること

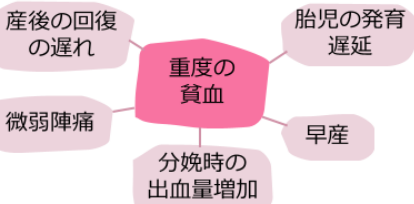


ヘモグロビンが足りず、酸素を全身に運べない……

ヘモグロビンを生成するのが
鉄！！

全身の酸素不足による お母さん・赤ちゃんへの影響

自覚症状として、動悸や息切れ、頭痛、めまい、倦怠感、顔色が悪くなるなどの症状が挙げられます。



重度の貧血は、全身の酸素不足により
赤ちゃんを育てるためのエネルギーや出産するエネ
ルギーが十分につくられなくなってしまいます。

妊婦さんに鉄が不足しやすい理由

「水血症」と呼ばれる状態になるから！

妊娠中は赤ちゃんを育てるために
体をめぐる血液の量が増えます。

このとき、赤血球よりも水分（血漿）がはるかに
増加するため、血液は薄まった状態になります。

「水血症」は妊娠による生理的な変化であり、
正常な身体の変化です！

しかしながら、貧血を引き起こさないように
鉄分を多く摂取し、赤血球を増やすための
工夫が大切です。

どのくらい鉄が必要なの？

<血中のヘモグロビン濃度>

成人女性：12g/dL未満

妊娠中：11g/dL未満 で貧血と診断

<鉄の食事摂取基準>

月経中でない成人女性の推奨量は
6.0-6.5mg/日

妊娠すると・・・

妊娠初期：+2.5mg/日

妊娠中期・後期：+15.0mg/日

の付加量が推奨されています。

鉄補給に効果的な食材

鉄含有量をチェックしてみましょう！

動物性食品



植物性食品



鉄分はタンパク質やビタミンCと一緒に
摂ると吸収率がアップ！
ぜひ試してみてくださいね！

毎日・毎食意識すること
はしんどいと思います。
できる時に意識してみ
てくださいね。
鉄のチカラを知って少
しでもみなさんの生活が豊
かになりますように！



つわりのとき、 何に気を付けたらいいの？



つわりって？



通常は胎盤が完成する
妊娠3～4か月から5か月(10～20週)
にかけて自然と治まる人が多い！！

ですが、個人差があり、稀に出産直前まで続いたり、
一旦治まった後にぶり返す場合もあります。

※人によっては妊娠後期や「出産まで続いた」
という人もおり、個人差があります。

つわりの症状は？？

- ・吐き気・食欲不振
- ・頭痛・耳鳴り・眠気
- ・嗅覚過敏
- ・胃や胸の不快感や気持ち悪さ

などが挙げられます！



どうしたらいいの？

つわりがあるときは、
無理に食べようとせず、
食べられるものを食べたいときに取る
ようにしましょう！



1度にたくさん取ると、
吐き気を誘発してしまうため、
少量を頻回に！！がポイントです！！



固形物が食べられないときは、
ジュースやスープなど、
水分を意識して取ることも大切です◎



調理などで気持ち悪くなってしまう方は、
ご家族に協力してもらったり、
できあいのお惣菜を買ってくるのも
オススメです！！



どんなものを摂取すると良い？

- ・水分の多い野菜やフルーツ
- ・ゼリー状の栄養補助食品、
- ・のど越しの良い豆腐
- ・そうめんなどの麺類



などは、
つわり中食べやすいと感じる妊婦さんが多くおられます。

水分は・・・

水やお茶よりも
電解質が摂取できるスポーツドリンク
がオススメです！！



「自分が食べたい」と
思ったものなんでも良いので、

「少しずつでもいいから口にする」

ことが大切です！



つわりのとき 特に気を付けて！



これは要注意！！

頻回な嘔吐と著しい食思不振
→脱水や栄養代謝障害を生じる病気のことを

「**妊娠悪阻**」といい、
妊婦の0.5%に発症するとされています。



具体的には→

これは要注意！！

- ①口から栄養や水分が全く取れない
- ②体重が妊娠前より5%以上減っている
(例：50kgの人→45kg)
- ③尿中のケトン体が陽性



②は“5%減までは大丈夫！！”という数字ではなく、あくまで「治療の目安」です！

妊娠悪阻かもって思ったら？

不安になったり、とにかく吐いて辛い場合は、
次の健診を待たず、病院に相談してください。

とはいえ、
しんどいときは自分一人ではなかなか判断もつかないし、
病院へも行きづらいので、

ご家族や夫にも注意してもらおうようにしましょう！！



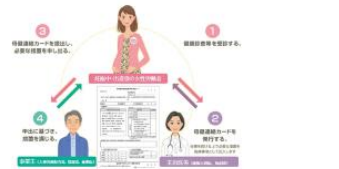
無理して食べなくても
点滴で600~1000kcalくらいは補給できるので、
辛いときは我慢せず相談してくださいね！



お仕事をされている方へ

全ての方に「**つわり休暇**」が認められています！！

男女雇用機会均等法第13条により、
医師からつわり等がひどいため休業するようにと
指導があった場合には、会社にその旨を伝えて、
休業を申請することができます。



出版：厚生労働省委託 働く女性の心からの応援サイト

雇用形態
(正社員、契約社員、日雇い、派遣労働者等)
を問わず取得できます。



法令上決まった届け出形式はないが、
「母性健康管理指導事項連絡カード=母性連絡カード」
を医師に記入してもらい、
会社に伝える方法が一般的です。

「母性健康管理指導事項連絡カードとは？」

つわりが辛いときは
こうした制度も利用しながら、
自分に合った
“つわり対策”をしてみてくださいね！



ツボ刺激で、ととのう

～つわり編～

妊娠に伴うホルモンバランスの変動などで、吐き気やにおいに敏感になったりなど、つわり症状が出る方が多くいらっしゃいます。

つわりに効果があると言われる、ツボを紹介します。やさしく押ししてみたり、お灸をで温めたり、試してみたいかがでしょう。

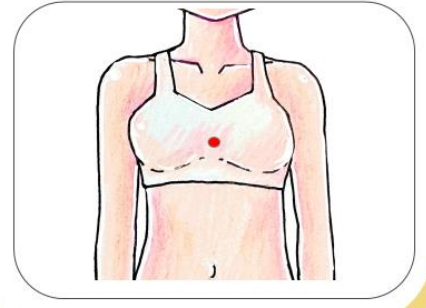
百会(ひゃくえ)

場所：頭のとっぺん



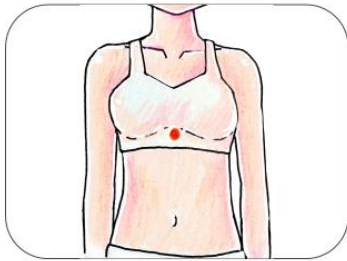
だん中(だんちゅう)

場所：乳首と乳首の間



鳩尾(きゅうび)

場所：みぞおち

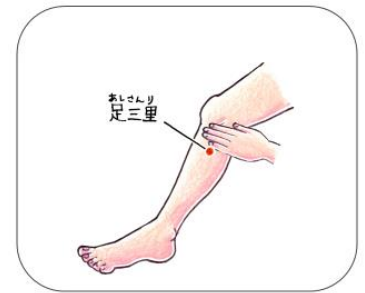


症状別に効くツボ

つわりだけでなく
乗り物酔いや、胃腸の調子が悪い時も
使えそうです。

嘔吐→足三里(あしさり)

場所：膝のお皿のくぼみから指4本下



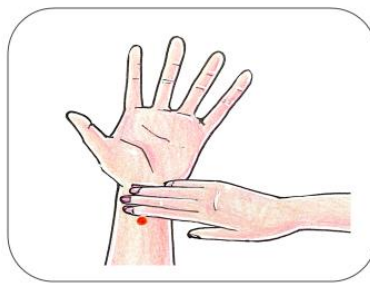
嘔吐→足三里(あしさり)

場所：膝のお皿のくぼみから指4本下



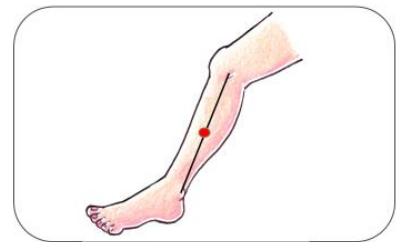
吐き気→内関(ないかん)

場所：手首の皺から指3本



唾液が出る→豊隆(ほうりゅう)

場所：膝と外くるぶしの真ん中



ツボ刺激で、ととのう

～むくみ編～

妊娠さんは、赤ちゃんをお腹の中で育てるために、体をめぐる血液量が約1.5倍にも増えます。さらに、日々大きくなる子宮によって、下半身からの血液が戻りにくくなり、脚がむくみやすくなります。

むくみに効果があると言われるツボを紹介します。三陰交は、むくみだけでなく、血行がよくなり体が温まると言われ、婦人科全般（生理痛など）に効果があると言われています。

三陰交(さんいんこう)

場所：内くるぶし、指4本上



【ツボ刺激で、ととのう】

いかがでしたか？

妊娠に限らず、日頃からご自分の体に手を当てて、「お手当」をしてみましょう。
また、親しい人からのツボ刺激やマッサージは、相手の手を通して二人の間に「気」の交流をうみます。手や肌を通してお互いを大切に思う気持ちや信頼感で、

あなたの心身がととのいますように。