

妊娠期の食生活について

妊娠中の食事はお腹の赤ちゃんにとって、とても大切なものです。生活リズムを見直し、バランスの整った食事ができるように心がけましょう。 ※疾患のある方や特別な食事制限のある方は、医師の指示に従ってください。

食事のバランス 簡単チェック！

▶主食・主菜・副菜をそろえましょう

食卓に料理が並んだら、主食・主菜・副菜（あればその他）がそろっているかチェックしましょう。

副菜
野菜、海藻、きのこ、芋
体の調子を整える
ビタミン・ミネラル

主菜
魚、肉、卵、大豆製品
体を作るもとになる
たんぱく質

主食
ごはん、パン、麺類
エネルギーのもとになる
炭水化物

その他
汁物、果物、乳製品
足りない栄養素を補う
汁物：体を温める

▶1食分の目安の量

自分の手が、1食にどれだけの量を食べたらよいかの目安になります。

主食
両手
すくい
・手の中に収まる
お茶碗にふんわり
ご飯を持った量

ごはん

副菜
両手
いっぱい
・2/3 は淡色野菜
(色の薄い野菜)
・1/3 は緑黄色野菜
(色の濃い野菜)

野菜

主菜
片てのひら

肉 なら

魚 なら

豆腐 なら

卵 なら

▶不足しがちな副菜をしっかりと食べよう

野菜の1日の摂取目標量は **350g** 料理にすると・・・小鉢5皿分

きんぴらごぼう

きゅうりの酢の物

具沢山みそ汁

おひたし

ひじきの煮物

日本人の平均野菜摂取量からみると、約70g（小鉢1皿分）不足しています。
まずは、普段より1皿多く食べることを意識しましょう。

妊娠が進むにつれて、食事の量を調節しましょう

▶妊娠初期

主食：主菜：副菜をそろえてバランスよく食べましょう。

▶妊娠中期

妊娠初期よりも 主菜、副菜、果物 を増やしましょう。

(増やす量の目安…主菜：納豆なら1パック 副菜：小鉢1皿 果物：みかん1個)



▶妊娠後期

妊娠中期よりも 主食、牛乳・乳製品 を増やしましょう。

(増やす量の目安…主食：おにぎり1個 牛乳・乳製品：牛乳100ml)



※増やし方の食材や量はあくまでも目安です。調理方法や食材の選び方によってエネルギーが異なります。自分の体重の増え方をみながら調整しましょう。

妊娠中の食事のポイント ①葉酸について

妊娠前から妊娠初期にかけて葉酸をしっかりと摂ることで、生まれてくる赤ちゃんの神経管閉鎖障害（二分脊椎など）の発生リスクを減らしましょう。まずは、葉酸の多い食品を上手に摂りながらバランスよく食べることで、普段の食事を整えましょう。

▶食事から必要な葉酸の量

非妊娠時	妊娠中	授乳中
240 μg	480 μg	340 μg

▶葉酸を多く含む食品

野菜							
ほうれん草	ブロッコリー	水菜	枝豆	小松菜	グリーンアスパラ	とうもろこし	オクラ
							
2株 (70g)	小3房 (50g)	2株 (70g)	15さや (50g)	大1株 (70g)	2本 (40g)	1/4本 (100g)	2個 (30g)
147 μg	110 μg	98 μg	88 μg	77 μg	76 μg	48 μg	33 μg

きのこ		果物			豆類	藻類	肉類
エリンギ	えのきたけ	いちご	アボカド	キウイフルーツ	納豆	焼き海苔	鶏レバー
							
中1本 (30g)	1/5袋 (20g)	5個 (100g)	1/2個 (50g)	1個 (80g)	1パック (45g)	1枚 (3g)	串1本 (30g)
20 μg	15 μg	90 μg	42 μg	30 μg	54 μg	57 μg	390 μg

※妊娠前から妊娠初期には、食事からの葉酸摂取に加えてサプリメントなどから1日400 μgの葉酸摂取が勧められています。ただし、サプリメントや食品中に強化されているものは摂り過ぎによるリスクもあるので、量に気をつけましょう。

妊娠中の食事のポイント ②貧血予防

妊娠中は体内の血液量(特に水分)が増加することで血液が薄まり、貧血になりやすくなります。予防には鉄を多く含む食品を食べましょう。

▶1日に必要な鉄分の量

妊娠初期	妊娠中期・後期	授乳期
9.0mg	16.0mg	9.0mg

▶鉄分を多く含む食品

《動物性食品》(鉄の吸収率が高い)

赤身の肉	レバー	魚介類				卵
牛もも肉	鶏レバー	かつお	いわし	煮干し	あさり	鶏卵
						
80g	串1本 (30g)	80g	1尾 (65g)	10尾 (10g)	水煮缶1/3缶 (20g)	1個 (50g)
1.1mg	2.7mg	1.5mg	1.4mg	1.8mg	6.0mg	0.8mg

※鉄分が多い食品には比較的ビタミンAが多く含まれる食品もあります。

ビタミンAを過剰に摂取することで催奇形性につながるなどの報告もあるため、妊娠初期の過剰摂取には注意しましょう。特に、サプリメントは過剰摂取につながるため、摂り方に注意しましょう。

《植物性食品》(鉄の吸収率が低い)

緑の葉野菜				乾物	海藻	果物
こまつな	水菜	ほうれん草	サニーレタス	切干大根	干しひじき	プルーン
						
大1株 (70g)	2株 (70g)	2株 (70g)	2枚 (40g)	10g	5g	2個 (20g)
2.0mg	1.5mg	1.4mg	0.7mg	0.3mg	0.3mg	0.2mg

大豆製品			種実類			
木綿豆腐	納豆	がんもどき	ごま	アーモンド	カシューナッツ	くるみ
						
1/5丁 (80g)	1パック (45g)	1個 (25g)	小さじ1 (3g)	10粒 (15g)	10粒 (15g)	10粒 (20g)
1.2mg	1.5mg	0.9mg	0.3mg	0.6mg	0.7mg	0.5mg

▶鉄の吸収を上げるもの・下げるもの

《上げるもの》

たんぱく質・ビタミンC・酸味のあるものと一緒にとると、鉄の吸収が良くなります。



《下げるもの》

タンニン・カフェインを多く含むお茶やコーヒーと一緒に飲むと鉄の吸収が悪くなるので注意!



妊娠中の食事のポイント ③便秘予防

妊娠中はホルモンの作用や子宮による圧迫で便秘になりがちです。こまめに水分をとったり、食事内容を見直して、便秘を予防しましょう。

《おすすめ食材》

▶食物繊維（水溶性と不溶性で作用が異なります）

腸内環境を整え、腸内細菌の働きを助けたり、腸を刺激して排便を促す



▶発酵食品

腸内環境をよくする



▶オリゴ糖

腸内環境をよくする



▶油脂

便のすべりをよくする



妊娠中の食事のポイント ④食塩の摂り方

▶1日の食塩摂取目標量

男性	女性
7.5g未満	6.5g未満

妊娠後期になると、血圧が上がりやすく妊娠高血圧症候群が起こりやすくなります。予防のためにも、調味料の塩分や食品に含まれる塩分に気をつけて、食塩の摂りかたを工夫しましょう。

▶調味料小さじ1杯あたりの塩分量



コンソメ	和風だし	濃口醤油	麦みそ	ウスターソース	ポン酢	ケチャップ	マヨネーズ
1.3g	1.2g	0.9g	0.6g	0.5g	0.4g	0.2g	0.1g

▶食品の塩分量



うどん 1玉 (240g)	食パン 6枚切り1枚 (60g)	かまぼこ 2切れ (25g)	ウインナー 1本 (25g)	ベーコン 1枚 (18g)	塩さけ 1切れ (80g)	たらこ 1/4腹 (15g)	梅干し 1個 (10g)
0.7g	0.7g	0.6g	0.5g	0.4g	1.4g	0.7g	1.8g

▶減塩の工夫

①麺類の汁は残す

麺にも塩分が含まれるうえ、汁にも塩分が多いので、汁を残すと大幅に減塩できます。



【汁を全部飲んだ場合の摂取塩分】 【汁を全部残した場合の摂取塩分】

約6g

約1.6g

②カリウムをとろう

野菜、果物、海藻、いも・豆類等に多く含まれるカリウムは、体の中の余分な塩分（ナトリウム）を体の外に出してくれる働きがあります。



③薬味・香辛料・だしの風味を利用する

風味や香りをプラスすると、うす味の料理もおいしく食べることができます。



④調味料は「かける」より「つける」

醤油やソースなどは、かけるよりも、少量をつけながら食べた方が、使う量が少なくて済みます。



妊娠中の食事のポイント ⑤魚介類について

妊娠中の魚介類の摂取は DHA や EPA、カルシウム摂取などの面からも大切です。しかし、魚の種類によっては、食物連鎖の影響で体内に水銀が多く含まれている魚もあります（キンメダイ、本マグロ、メカジキなど）。これらに偏ってたくさんの量を食べると、お腹の赤ちゃんに影響が出る恐れもあります。同じ種類の魚ばかりを食べずに、いろいろな魚介類を食べるようにしましょう。



妊娠中の食事のポイント ⑥間食（おやつ）の摂り方

▶1日のおやつ量の目安

200kcal を目安にしましょう

- 不足しやすい鉄や食物繊維、カルシウムなどが補えるものを選びましょう
- 糖分、油分、塩分が多いものは避けましょう
- お菓子の代わりに果物を取り入れましょう（1日 200g 程度が目安）

▶市販のおやつのカロリーの目安

400kcal	 フライドポテト (M・135g) 410kcal	 メロンパン (1個・120g) 419kcal		
350kcal	 ショートケーキ (1切れ・120g) 377kcal			
300kcal	 板チョコ (1枚・60g) 330kcal			
250kcal	 肉まん (1個・111g) 269kcal	 大福 (1個・124g) 277kcal		
200kcal	 たい焼き (1個・94g) 204kcal	 ケーキドーナツ (1個・56g) 206kcal	 サイダー (1本・500ml) 211kcal	 カップアイス (1個・100g) 217kcal
150kcal	 カステラ (1切れ・49g) 153kcal	 おにぎり (1個・100g) 170kcal	 シュークリーム (1個・75g) 158kcal	 ミルクティー (500ml) 185kcal
100kcal	 みたらし団子 (1本・55g) 107kcal	 ポテトチップス (小1袋・20g) 108kcal	 プリン (1個・100g) 116kcal	 ミニ薄皮あんぱん (1個・45g) 116kcal
50kcal	 せんべい (1枚・20g) 74kcal	 ふかしもち (60g) 77kcal	 クッキー (2枚・18g) 92kcal	 オレンジジュース (200ml) 95kcal
0kcal				

▶市販のおやつの選び方

①栄養成分表示を確認する

パッケージでカロリーを確認して、食べる量を調整しましょう。



栄養成分表示（1袋あたり）

エネルギー	83kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	4.9g
炭水化物	7.9g
食塩相当量	0g

②食べる分だけ買う

買い置きのお菓子があると、つい食べ過ぎてしまいます。食べる時に買う、小分けのものを買い、1度に食べる量を決めるなどの工夫をしましょう。



妊娠中に気をつけたい食事のポイント ⑦食中毒予防

妊娠中は食中毒に注意して、できるだけ加熱したものを食べるようにすることや、料理前の手洗いや食器や調理器具の洗浄など、衛生面に気をつけましょう。

特に、リステリア菌には注意が必要です。リステリア菌は、土壌や動物の腸管などに存在しており、4℃以下の低温や12%食塩濃度でも増殖できる食中毒菌です。妊娠中は特に感染を起こしやすく、妊娠中に感染すると、お腹の赤ちゃんに影響が出る可能性があります。

▶気をつけたい食品

生ハムなどの食肉加工品、未殺菌乳、ナチュラルチーズなどの乳製品、スモークサーモンなどの魚介類加工品、生野菜など

▶家庭での予防

- ・加熱できるものは加熱して食べるようにしましょう。
- ・生野菜や果物は、使う前によく洗いましょう。
- ・食品は保存温度等を守り、期限内に食べましょう（開封後は速やかに）。



栄養価の目安（1日分）

18～49歳【女性】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	葉酸 (μg)	野菜の量 (g)
非妊娠時	2,025	66.0～101.0	45.0～68.0	253.0～329.0	6.5未満	18以上	650	10.5 月経あり	240	350以上
妊娠初期	2,075	67.0～104.0	46.0～69.0	259.0～337.0				9.0		
妊娠中期	2,275	74.0～114.0	51.0～76.0	284.0～370.0				16.0		
妊娠後期	2,475	80.0～124.0	55.0～83.0	309.0～402.0				9.0		
授乳期	2,375	77.0～119.0	53.0～79.0	297.0～386.0				340		

※ 栄養価は目安です。外食や、レシピを選ぶ時の参考にしてください。

（参考）

日本人の食事摂取基準（2020年版）
日本食品標準成分表 2020年版（八訂）