～1日3食のリズムを大切に～

つわりがつらい時は、食べられる時に食べられるものを。つわりが落ち着いてきたら、少しずつ食事の内容にも気を付けていきます。

お食事を抜いてしまうと、必要な栄養素がとりきれないことがあります。まずは１日３食、食べることから始め、主食はしっかり・副菜はたっぷり・主菜は適度に、を意識できるといいですね。

バランスのよい食事のポイント

副菜

野菜・海藻・こんにゃく
など
１食に両手に山盛り１杯
（加熱した場合は片手に１

主菜

肉・魚・卵・大豆製品
など
１食に片手の手のひら大
（指を含まない大きさ）

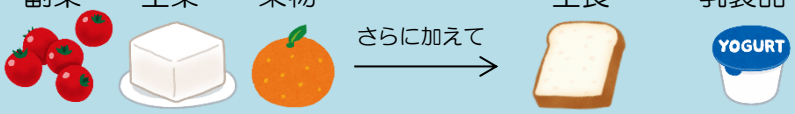
主食

ごはん、パン、めん類
など
体と頭のエネルギー源。
毎食元気をチャージ！

妊娠中期頃から必要な栄養素が増えていきます。以下を参考に１日の食事量を増やしていくことで、必要な栄養を補うことができます。

妊娠中期（１６週頃から）　　妊娠末期（２８週頃から）・授乳期

副菜　主菜　果物　→（さらに加えて）　主食　乳製品



一度に食べきれない時は、おやつで補えるといいですね！

妊娠中の体重増加量

赤ちゃんとお母さんの健康のためにも望ましい体重増加量でいることは大切です。

体重増加量が少ないと赤ちゃんが低出生体重児となるリスクが、多いとお母さんが妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病になるなどのリスクが高まると言われています。

定期的に妊婦健診を受け、医師に確認してもらいます。

妊娠前の体型から見る、体重増加の目安

妊娠前の体重 [　　] kg ÷ 身長 [　　] m ÷ 身長 [　　] m ＝ BMI [　　]

BMI 18.5 未満	BMI 18.5 ～25 未満	BMI 25～ 30 未満	BMI30 以上
＋ 12 ～ 15kg 位	＋ 10 ～ 13kg 位	+7～ 10kg 位	上限５kg までが目安（個別対応）

詳細は、国立健康・栄養研究所「妊産婦のための食生活指針」をご確認ください。

⇒国立健康・栄養研究所
「妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針」
パンフレット https://www.nibiohn.go.jp/eiken/ninsanpu/

外食やお惣菜を活用してバランスよく

忙しい時や、おでかけを楽しみたい時、つわりで食事を作るのがつらい時などには、便利なものを上手に活用できます。

☆１品料理より定食に、野菜料理を追加

品数の多い定食メニューや
具沢山メニューがオススメ

サイドメニューの小鉢や
パックサラダ・冷凍野菜を活用

☆お弁当のバランスは「３：１：２」

市販の弁当は、主食や主菜が多く、副菜が少ない傾向があります。サラダを加えたり、その後の食事で調整するといいですね。

上から見た時に、３：１：２の割合で見えるとベスト！

☆味付けに気を付けて！

妊娠中は食塩の量に特に気を付けたい時期です。
市販のものでも、ひと工夫で食塩を減らすことができます。

小さじ１＝５ｃｃ
大さじ１＝１５ｃｃ
１カップ＝２００ｃｃ

①調味料をかける前に味見を

調味料の食塩量（小さじ１杯あたり）

食塩	6.0ｇ	顆粒和風だし	1.6ｇ
塩こしょう	3.0ｇ	顆粒コンソメ	1.1ｇ
濃口しょうゆ	0.9ｇ	３倍濃縮めんつゆ	0.5ｇ
減塩しょうゆ	0.4ｇ	中濃ソース	0.4ｇ
ポン酢	0.5ｇ	ケチャップ	0.2ｇ
すし酢	0.4ｇ	マヨネーズ	0.2ｇ
信州みそ	0.7ｇ	和風ドレッシング	0.3ｇ

※食塩の量は製品により異なります。

調味料を「かける」から「つける」にするだけで使う量が減ります。

②栄養成分表示を活用

女性の１日あたりの食塩摂取の目標量は 6.5ｇ未満です。
パッケージの栄養成分表示（食塩相当量）を参考に。
めん類はスープを残したり、インスタントみそ汁は１食分を２人で分けて使うようにしても、食塩をとる量を減らすことができます。

妊娠期はなぜお口が大事なの？

妊娠期は、ホルモンバランスや食生活の変化により、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

むし歯菌の感染源は 主に「パパやママ」だから！

歯が生える前の赤ちゃんのお口の中には、むし歯菌はいません。唾液を介してうつっていきます。
まわりの大人のお口の中のむし歯菌を減らすことが、赤ちゃんのむし歯予防につながります。

～赤ちゃんの歯を守るために今日からできること～

☆歯みがきのポイント☆
- 体調のいい時間帯に少しずつ
- 歯ブラシの毛の部分が小さめのものを使おう
- 歯と歯の間もきれいに

☆歯ブラシにプラスして☆
むし歯の予防効果を高めるために、フッ化物（フッ素）入りの歯みがき剤や
キシリトールガムを活用しましょう。

☆定期的な歯科受診を☆
産後はしばらく外出しづらくなります。ママだけでなくパパもぜひ一緒に歯科医院を受診し、お口のチェックやクリーニングを受けましょう。