

はなちゃんの妊娠・産後は 絶好の減量チャンス! 物語

① スタート 第2話
「妊娠は減量の大きなチャンス」

助産師のももこさん

旦那さん

主人公
はなちゃん
27歳
食べるのも作るのも
大好き
ケーキ大好き、
グルメツアーへ行くの
大好き。
自宅でフリーの
イラストレーター。

② そうね。でも実は
ちよっとしたコツで
減量できるんですよ

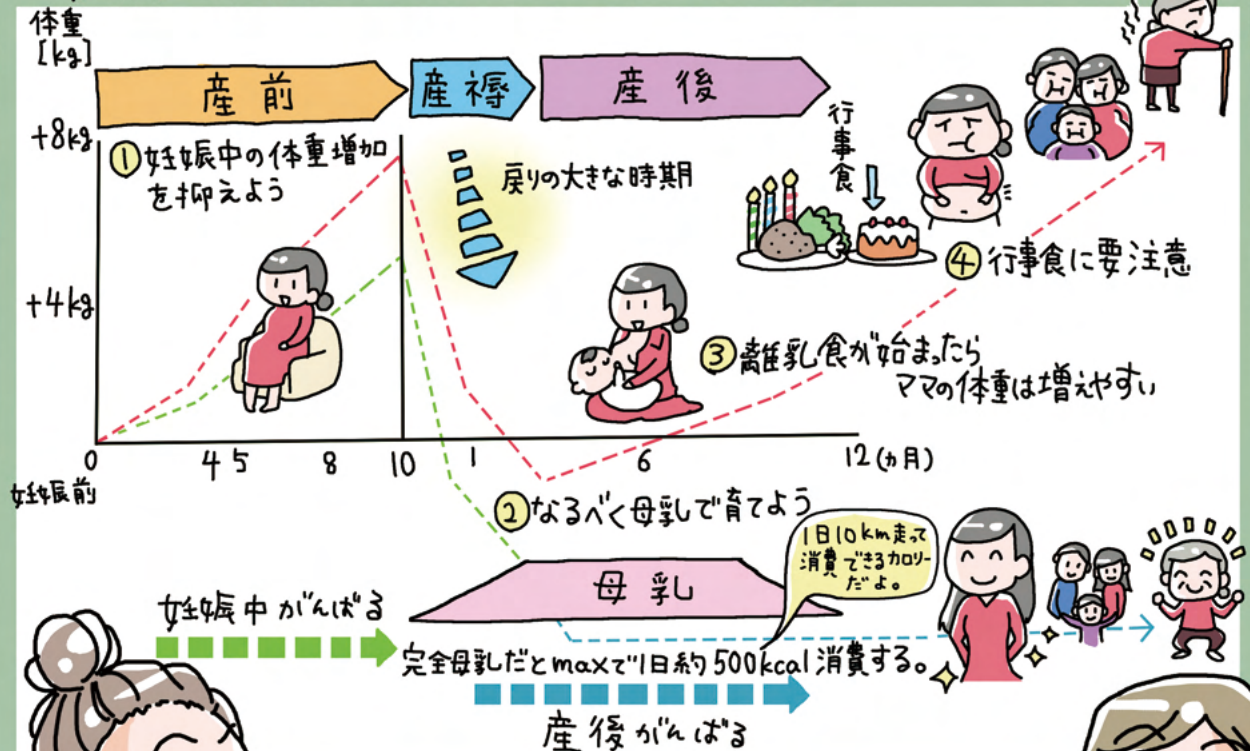
妊娠すると
太るイメージしか
ないです

本当に産んだあと
体重減るんですか?



③

「肥満妊婦さんの産後減量のための4つのコツ」



④

私のBMIは30.3
だから、
体重を増やしたら
アブナイって
ことですか？



そうね。
はなちゃんの場合、
妊娠中は体重を
維持するつもりで
やってみましょうか

そうしたら赤ちゃんが
おなかの中で
大きくなりすぎないし、
産後にママは
減量ができています

⑤

「妊娠中の体重増加の目安」

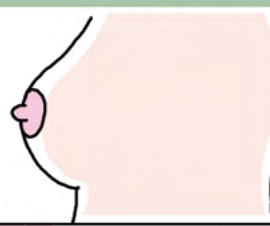
出産後すぐに減る体重の内訳

✓ 妊娠前BMIが
25以上の日本の妊婦さんの
適切な妊娠中体重増加量は
わかっていない

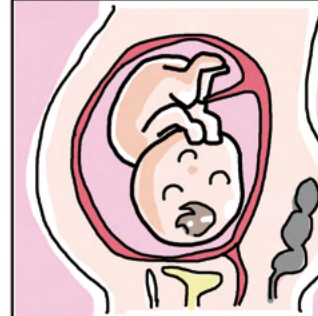


• BMI 25~27.4
4kg前後の体重の増えなら
妊娠中の合併症のリスクは低い(※1)

• BMI ≥ 30以上
体重を増やさないことが赤ちゃんの
成長に望ましい(※2)
という報告もある



ママの脂肪 3~4kg
乳房 0.5kg



ママの血液と組織間液 2.5kg
胎盤 0.5kg
子宮 1kg
赤ちゃん 3kg
羊水 0.5kg

出産後すぐに
減る体重は
約7~8kg

⑦

まずバランスのとれた
食事を心がけて、
そして**低GI食**(※3)！



低GI食の
バランスの
とれた？

⑥

でも何から
していいの？



大丈夫！
食事、運動……
妊娠中から産後まで
サポートさせて
ください



※1 Morisaki, J Epidemiol, 2017
※2 Hirooka-Nakama, Endocr J, 2018
※3 低グリセミック・インデックス食(血糖値を上げにくい食品)