

スマイルガイド
食事編

<基礎編>

～プレママ・ママの 食事の基本～



- 望ましいエネルギー量
- 栄養のバランスとは
- 食事の目安量
- 妊娠中の体重増加量の目安

望ましいエネルギー量

妊娠中のちょうどいいエネルギー量を計算するためには、まず非妊時の理想体重を求めます。

現在の身長に、身長をかけ、22 をかけると、非妊時の理想体重が計算できます。

まず非妊時の理想体重を計算してみましょう！

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \times 22 = \begin{array}{|c|} \hline \text{非妊時の理想体重} \\ \hline \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array}$$

※ 22 ⇒ BMI (ボディ・マス・インデックス) 肥満の判定に使用

非妊時の理想体重から妊娠中のエネルギー量を計算してみましょう！

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{非妊時の理想体重} \\ \hline \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \times 30 + \begin{array}{|c|} \hline \text{付加量} \\ \hline \\ \hline \text{kcal} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{目標エネルギー量} \\ \hline \\ \hline \text{kcal} \\ \hline \end{array}$$



～付加量～

BMI25 未満

中期 (14 週～ 28 週未満) + 250 kcal

末期 (28 週以降) + 450 kcal

授乳中 + 350 kcal

BMI25 以上

付加なし

妊娠中のエネルギー量は、活動量と妊娠周期によって異なります。
上記はあくまでも目安値です。妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加、
胎児の発育状況の評価を見ながら進めましょう。

栄養のバランスとは

主食・主菜・副菜を毎食組み合わせることで
栄養素をバランスよく摂取することができます

毎食の食事のイメージ



 副菜

野菜・海藻・きのこ
こんにゃく類・果物

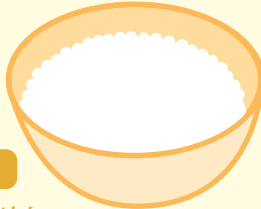
ビタミン・ミネラルを多く含み
身体の調子を整える



 主菜

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

たんぱく質を多く含み
血液や筋肉をつくる



 主食

ご飯・パン・めん

炭水化物を多く含み
エネルギー源になる



一日の中でとるもの

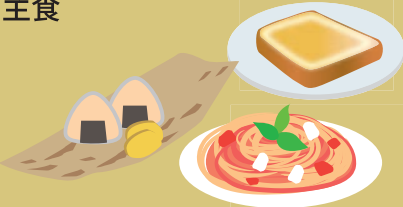
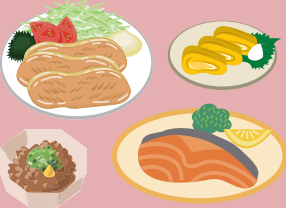
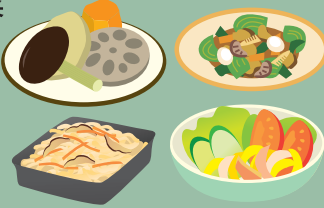


 乳製品



 果物



食事の目安量

		1回に食べる目安量
毎食食べるもの	主食 	ごはん () g 食パン6枚切り () 枚 パスタ(乾) () g
	主菜 	肉薄切り 3枚 魚 1切れ 卵 1個 大豆製品 (納豆1パックまたは豆腐1/3丁)
	副菜 	生で両手に1杯 または加熱して片手1杯分 (100g以上を目標)
	果物 	100g ~ 200g 例) バナナ1本約100g りんご半分約100g
乳製品 	300g (ml)	

妊娠中の体重増加量の目安

～望ましい体重増加量は
妊娠前の体型によっても異なります～

妊娠前の体型 (BMI) を知っていますか？

BMI

体重

(Kg)

身長

(m)

身長

(m)

BMI とは？

BMI (Body Mass Index) とは肥満の判定に用いられる指標で BMI22 を標準としています。

18.5 未満

低体重 (やせ)

18.5 以上 25.0 未満

ふつう

25.0 以上

肥満

e.g. 妊娠前の身長 160cm, 体重 55kg の人の BMI は…？

$$55 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 21.5$$

表 1：体格区分別 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

体格区分	推奨体重増加量
低体重 (やせ): 18.5 未満	9～12kg
ふつう: 18.5 以上 25.0 未満	7～12kg #1
肥満: 25.0 以上	個別対応 #2

- 体格区分は非妊娠時の体格による。
- BMI (Body Mass Index) : 体重 (kg) / [身長 (m)²]
- #1 体格区分が「ふつう」の場合、BMI が「低体重 (やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲を推奨することが望ましい。
- #2 BMI 25.0 をやや超える程度の場合は、おおよそ 5kg を目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨時的な状況を踏まえて、個別に対応していく。

表 2：体格区分別
妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量

体格区分	1週間あたりの推奨体重増加量
低体重: (やせ) 18.5 未満	0.3～0.5kg/week
ふつう: 18.5 以上 25.0 未満	0.3～0.5kg/week
肥満: 25.0 以上	個別対応

- 体格区分は非妊娠時の体格による。
- BMI (Body Mass Index) : 体重 (kg) / [身長 (m)²]
- 妊娠初期については体重増加に関する利用データが乏しいことなどから、1週間あたりの推奨体重増加量の目安を示していないため、つわりなどの臨時的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

<応用編>

～妊娠糖尿病女性の ための食事～



■血糖値のあがりにくい食事のとり方

血糖値のあがりにくい食事のとり方

－食物繊維の多い食品をとろう－

成人女性の1日の摂取目標は18g以上です。
毎日の食事にバランスよく取り入れましょう。



食事バランスガイドのコマで一番摂取する量が多い主食。
白米は玄米や雑穀米に、食パンはライ麦パンに換えると
食物繊維の量がアップします。

・ごはんの場合

白米 1膳(150g) 食物繊維 0.5g

- 胚芽米 1膳(150g) 食物繊維 1.2g
- 発芽玄米 3割炊き 1膳(150g) 食物繊維 1.2g
- 玄米 1膳(150g) 食物繊維 2.1g
- もち麦 3割炊き 1膳(150g) 食物繊維 2.3g



・パンの場合

食パン 6枚切り 1枚 食物繊維 1.4g

→ライ麦パン 6枚切り 1枚 食物繊維 3.4g



食物繊維の多い食品の例

食品名	1回に食べる目安(g)	食物繊維(g)
納豆	1パック(40)	2.7
おくら	お浸し小鉢(40)	2.0
豆苗	お浸し小鉢(40)	2.0
ごぼう	きんぴら小鉢1杯(50)	2.8
切干大根(乾)	煮物小鉢1杯(50)	2.8
しめじ	1/2パック(50)	1.0
ひじき(乾)	小さじ1杯(5)	2.6

血糖値のあがりにくい食事のとり方

－ GI 値の低い食品を選ぼう－

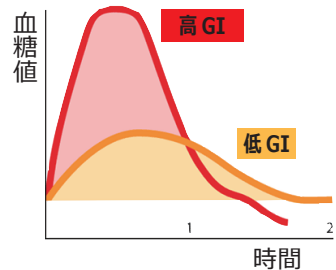
グリセミック・インデックス (Glycemic Index : GI) とは・・・

食後血糖値の上昇度を示す指標のこと。つまり、食品に含まれる糖質の吸収度合いを示し、摂取 2 時間までに血液中に入る糖質の量を計ったものです。

食品の GI 値によって
以下のように分類されます。

- ✓ 70 以上 = 高 GI 食品
- ✓ 56 ~ 69 = 中 GI 食品
- ✓ 55 以下 = 低 GI 食品

「低 GI 食品は、過体重、肥満
2 型糖尿病の発症リスクを
低減させる可能性がある」と
報告されています (WHO 2003)



<http://www.glycemicindex.com/about.php>

高 GI (70 以上)	キャンディー (108) 上白糖 (99), 食パン・フランスパン (95) チョコレート (91) 精白米 (88) コーンフレーク (75)	血糖値が 早く上昇する
中 GI (56 ~ 69)	パン粉 (69), カステラ (68) パスタ・アイスクリーム・かぼちゃ・長いも (65) 薄力粉 (59)	
低 GI (55 以下)	玄米・さつまいも・ライ麦パン (55) 豆腐 (42) 卵 (30), フルーツ (20 ~ 30), ヨーグルト (25)	血糖値が 上昇しにくい

食品の GI 値を知るには・・・ <http://www.glycemicindex.com/>
サイトの左側の“Food name”と書いてある検索窓に chocolate と入れて
検索してみましょう (プルダウンは“contains”のままでも問題ありません)

血糖値のあがりにくい食事のとり方

ーベジファーストをこころがけようー

妊娠中は妊娠前に比べると食後に高血糖になりやすいのが特徴です。

食後の血糖を急激に上げないために
ベジファーストを取り入れてみましょう♪

★ベジファースト★

1 副菜



野菜やきのこなどの食物繊維を多く含んだ食品から食べます。



2 主菜



次に魚や肉などのたんぱく質を多く含む食品を食べます。



3 主食



最後に血糖値が上がりやすいご飯やパンなど炭水化物を多く含む食品を食べます。

血糖値のあがりにくい食事のとり方

－規則正しい食事をこころがけよう－

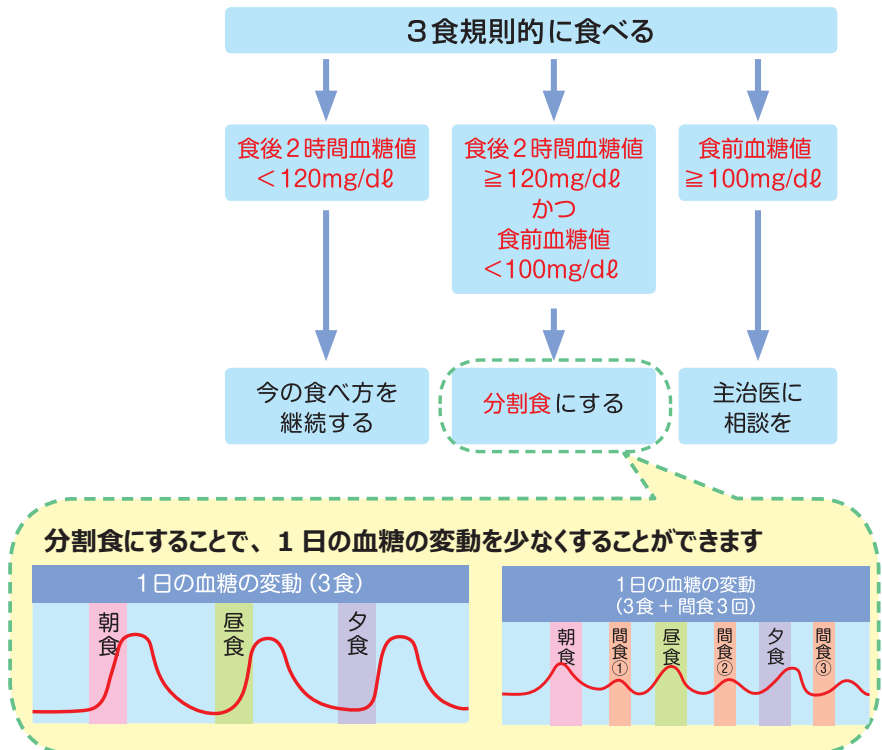
規則正しい食事とは、朝、昼、夕、3食を欠食せず
きちんと時間をきめて食べることです。

きちんと食べれば、血糖コントロールがしやすくなります。

こんな場合はこうしよう！

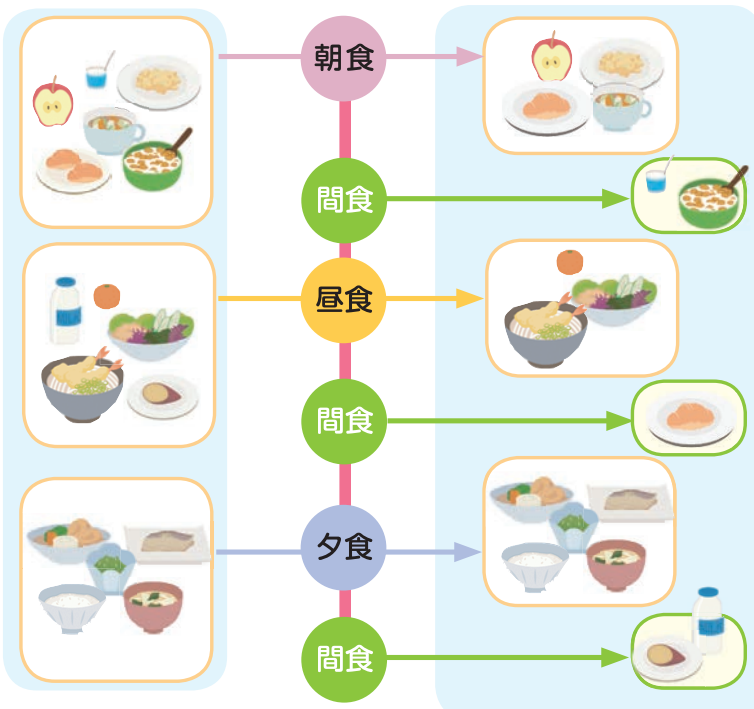
食後2時間血糖値 $\geq 120\text{mg/d}\ell$ かつ食前血糖値 $< 100\text{mg/d}\ell$
の場合には、分割食にします。

主食（炭水化物）を分けて取ることで、食後の血糖上昇を抑えることを目的にします。

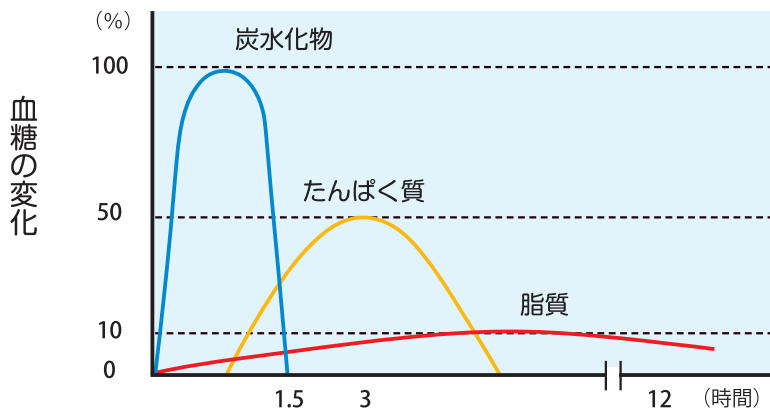


－炭水化物を分割食にする例－

2,000kcal		2,000kcal		
朝食	コーンフレーク	朝食	ロールパン 1個	
	ヨーグルト		ミネストローネ	
	ロールパン 2個		スクランブルエッグ (卵 2個分)	
	ミネストローネ		りんご半分	
	スクランブルエッグ (卵 2個分)		間食	コーンフレーク
昼食	りんご半分	ヨーグルト	天ぷらそば	
	天ぷらそば	天ぷらそば	海藻とツナのサラダ	
	海藻とツナのサラダ	みかん 1個	間食	ロールパン 1個
	ふかし芋	五穀米ごはん (軽く 1杯)	じゃがいもの味噌汁	
	牛乳コップ半分	春菊の胡麻和え	夕食	煮魚
夕食	みかん 1個	がんとどきの煮物	間食	ふかし芋
	五穀米ごはん (軽く 1杯)	がんとどきの煮物	牛乳コップ半分	
	じゃがいもの味噌汁			
	春菊の胡麻和え			
	煮魚			
がんとどきの煮物				



食後の血糖値の上昇には 炭水化物が大きく影響します



栄養と料理 11. (女子栄養大学出版部, 2011) を一部改変

炭水化物を多く含む食品

でんぷん 由来の食品	
果糖 由来の食品	
乳糖 由来の食品	
シヨ糖 由来の食品	



妊娠期のレシピ

妊婦が積極的にとりたい食品

カルシウムを多く含む食品

【主なはたらき】

- ・赤ちゃんの骨や歯を形成
- ・母体の骨密度を維持



チーズ、牛乳、小魚、小松菜、がんもどき、豆腐など

鉄を多く含む食品

【主なはたらき】

- ・貧血を防止
- ・酸素や栄養を赤ちゃんへ運ぶ



卵、貝類、レバー、赤身の肉、かつお節、きな粉など

(レバーはビタミン A が多く妊娠初期には過剰摂取に注意が必要です)

葉酸を多く含む食品

【主なはたらき】

- ・先天異常「神経管閉鎖障害」のリスクを減らす
- ・血液を生成する役割を果たす



枝豆、イチゴ、ブロッコリー、納豆、アスパラガスなど

焼き鮭とアボカドの ごろごろ丼



栄養メモ

鮭にはビタミンB₁₂やビタミンD
アボカドには葉酸が豊富です。
ビタミンB₁₂は赤血球中のヘモグロ
ビンの合成を促す作用、ビタミンD
は骨や歯に、葉酸は胎児の脳や神経
の発達に欠かせない栄養素です。

1) 鮭は焼き、アボカドとチー
ズを角切りにする。

2) ご飯にレタスを敷き、焼
き鮭・アボカド・チーズを散
らす。

3) お好みのドレッシング※
をかけて召し上がれ♪

※しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、
酢を混ぜて即席ダレを作っ
てもOK!

アレンジ編

焼き鮭（鮭フレークでも
OK）とアボカド、MIX ビー
ンズにレモン汁・オリーブオ
イル・胡椒を混ぜて好きなパ
ンにはさんでバケットサンド
も楽しめます。

卵の花のミルク煮



栄養メモ

おからは大豆が原料であるため
たんぱく質・ビタミン・食物繊維が
豊富です。卵の花を牛乳を使って
仕上げることで、カルシウムもより
多く摂取できます。

1) 油で生姜を炒めにんじん・
油揚げ・ネギ・戻したシイタ
ケとおからを加える。

2) 牛乳・だし汁・乾シイタ
ケの戻し汁を1)に加え、汁
気がなくなるまでへらで混ぜ
る。

3) 塩で味を調える。

アレンジ編

残った場合は春巻きやコ
ロッケにしてリメイク。

里芋とひじきの マヨ醤油和え



栄養メモ

里芋にはモリブデンという代謝や血液と深くかかわりを持つ栄養素が含まれています。ひじきはビタミンKや食物繊維が豊富です。ビタミンKは血液凝固作用をもち、カルシウムを骨に沈着させる働きもあります。

1) 里芋は電子レンジを使って皮をむき、熱いうちに荒くつぶす。(冷凍だと楽チン)

2) 乾ひじきを戻し、ツナ・コーン缶は水気を切って里芋に混ぜる。

3) マヨネーズ・醤油・塩・胡椒で味を調える。

アレンジ編

枝豆・青のりなど加えれば色鮮やかに。



キヌアと小松菜の スープ



栄養メモ

キヌアは南米で栽培される雑穀で、たんぱく質をはじめ鉄分や食物繊維も豊富です。

小松菜にはビタミンCやカルシウムが多く含まれています。

1) キヌアと春雨はゆで、小松菜は5cm、ささみは一口大に切る。

2) 水に鶏ガラスープの素・ささみを入れ、色が変わったら、キヌアと春雨を入れ塩・胡椒で味を調える。

3) 仕上げに水溶き片栗粉を回しいれ、とろみが出たら完成。

アレンジ編

ナンプラーを入れてエスニック風、ごま油を入れて中華風に変身。

寒天ヨーグルトゼリー



栄養メモ

寒天は食物繊維を多く含んでいます。ヨーグルトにはカルシウムが豊富に含まれます。

1) 水 200ml に粉寒天 2g と砂糖 40g を入れ煮立たせる。

2) ボウルにヨーグルト 150g ・ 牛乳 150g を入れて混ぜ 1) を注ぐ。

3) カップにうつし冷蔵庫で固める。

アレンジ編

生クリームを入れると濃厚な味わいに・・・。

キウイのソースをかければさわやかな酸味が味わえます。

Tofu & Banana のパンケーキ



栄養メモ

バナナにはカリウムや水溶性ビタミンであるビタミンB₆が多く含まれています。ビタミンB₆はたんぱく質の合成を助け、皮膚や粘液を丈夫に保つ働きがあります。

1) 絹豆腐をつぶして卵・ホットケーキミックス・牛乳を混ぜる。

2) バナナは電子レンジで加熱しトロトロにして 1) へ混ぜる。

3) 油を引いて熱したフライパンに流し込み、蓋をして弱火で両面焼きあげる。

アレンジ編

ドライフルーツや刻んだナッツを加えると食物繊維もとれます。



授乳期のレシピ

授乳期の栄養と食事について

産後も、母乳を通して赤ちゃんにつながっています。母乳は血液でできているためお母さんの食べた栄養が赤ちゃんへ届きます。母乳は食事の内容に影響を受けるということです。

特別な食事を摂るのではなく、バランスの良い食事を心がけましょう。

Q. コーヒーや紅茶に含まれるカフェインをとってもよい？

A. 飲みすぎると赤ちゃんの機嫌が悪くなることもあります。コーヒーなら1日2～3杯以内に抑えれば特に問題ないとされています。

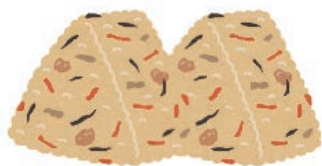


Q. アレルギーが心配です・・・

A. アレルギー予防のためにお母さんの食事を制限するのは十分な根拠がなくすすめられていません。自己流に除去して偏った食べ方をすると、お母さんと赤ちゃんの栄養が不足する可能性もあります。もし「母乳が原因で赤ちゃんのアレルギー症状が悪化し、お母さんの食物除去が必要である」と診断を受けた場合は、医師や管理栄養士と相談して不足する栄養を他の食品で補い栄養バランスが崩れないようにしましょう。



爆弾おにぎり



栄養メモ

具たくさんすることで、満足感が得られます。

1) 具材(蓮根・アサリ・にんじん・枝豆・里芋 etc)をサイコロ状に切る。

2) 米・醤油・みりん・塩・昆布を炊飯器に入れ米の分量の水を入れ軽く混ぜる。その上に1)の具材をのせる。

3) 炊き上がったら鰹節を混ぜ、好きな大きさににぎる。

アレンジ編

小さくにぎって冷凍しておくと食べたい時にさっと食べられます。

ぎゅうぎゅうスープ ～牛肉&牛蒡～



栄養メモ

牛肉はたんぱく質や鉄分が
ごぼうは食物繊維が、豆腐はたんぱく質やカルシウムが豊富です。

1) 牛肉・しめじ・豆腐は適当な大きさに切る。牛蒡は笹がきにしてあく抜きする。

2) 牛肉と生姜を炒め、醤油と酒を加える。しめじと牛蒡もさっと炒める。だし汁・醤油・みりんを入れ牛蒡が柔らかくなるまで煮る。

3) 豆腐を入れ、塩で味を調える。

アレンジ編

コンソメにして洋風の場合にはオリーブオイルを加えたり、好きな食材を加えて具沢山にすれば一度にたっぷりの栄養を摂取できます。

サバのミルク煮



栄養メモ

サバは良質な脂と、脂溶性ビタミンであるビタミンA・D・Kを豊富に含みます。牛乳で煮ることでカルシウムが摂取でき、青魚のにおいも消してくれます。

1) 鍋にサバと味噌大さじ1・酒大さじ2・砂糖大さじ1と牛乳100mlを火にかける。

2) 落し蓋をして弱火で10分煮る。

.....

アレンジ編

生姜のスライスやラー油を入れてパンチをきかせてもGood!



マグカップキッシュ



栄養メモ

卵にはたんぱく質、牛乳・チーズにはカルシウムが豊富に含まれます。

1) 大きめのマグカップに卵・牛乳・塩・胡椒を入れ混ぜる。

2) パンの耳・ベーコン・野菜を入れる。

3) とろけるチーズをかけた電子レンジにかける。(目安600W:1分30秒)

.....

アレンジ編

コーンポタージュにご飯を入れてマグカップリゾットやキャベツとハムをひいて卵を割りいれ(黄身は穴をあける)電子レンジでハムエッグ。

胡麻ときな粉のスティック



栄養メモ

胡麻は良質な脂質・たんぱく質・食物繊維をはじめビタミン・ミネラルを豊富に含みます。外皮が固いため、すって加えた方が消化には適しています。



1) 袋に小麦粉 50g・バター 20g・片栗粉・胡麻※・砂糖・きな粉は 10g・牛乳大さじ 1 を入れ混ぜる。

2) 薄くのばして冷凍庫で 5 分冷やす。

3) 好きな幅にカットして 190 度のオーブンで 10 分程度焼く。

※すりごまと半々でも OK

アレンジ編

きなこの代わりに乾燥おからなどバリエーションが楽しめます。

マンゴーヨーグルト



栄養メモ

ドライマンゴーはビタミン A・C・E を多く含んでいます。ヨーグルトにはカルシウムが豊富に含まれます。

1) ドライマンゴーをカットする。

2) 無糖ヨーグルトに 1) を入れる。

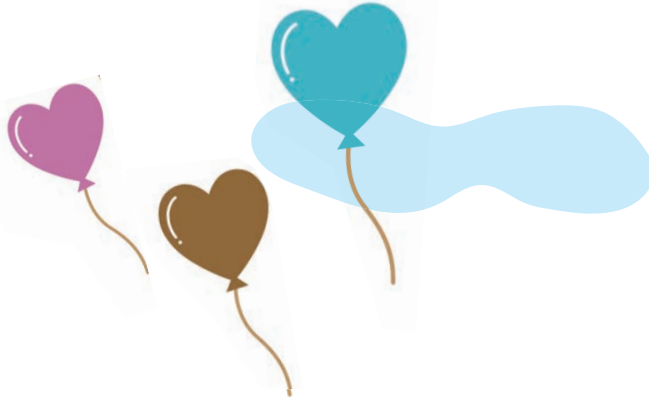
3) マンゴーが戻ったら食べごろ。

(目安：夜作って朝食べる)

アレンジ編

お好みのドライフルーツでお試しあれ！！





発行者 平成28年度日本医療研究開発機構委託研究開発契約
女性の健康の包括的支援実施化計画事業
「妊娠糖尿病女性における出産後の糖尿病・
メタボリックシンドローム発症のリスク因子
同定と予防介入に関する研究」班
(研究開発代表者 平松 祐司)