

新版 ヘルス 21 栄養教育・栄養指導論 (707180)
(第1版第5刷)(第1版第6刷)
補足情報

指針等の改定に伴い、下記の箇所の情報を更新いたします。

■p137 の表 1-1-2 の差し替え

表 1-1-2 妊娠前からはじめる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とりましょう
「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
「主菜」を組み合わせて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と心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

(厚生労働省, 2021年3月)

■p138 の表 1-1-3 の差し替え

表 1-1-3 妊娠中の体重増加指導の目安*

妊娠前体格**	BMI kg/m ²	体重増加量指導の目安
低体重	<18.5	12 ~ 15 kg
普通体重	18.5 ≤ ~ <25	10 ~ 13 kg
肥満 (1 度)	25 ≤ ~ <30	7 ~ 10 kg
肥満 (2 度以上)	30 ≤	個別対応 (上限 5 kg までが目安)

* 「増加量を厳格に指導する根拠は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指導を心がける」 産婦人科診療ガイドライン産科編：CQ010. 2020 より

** 体格分類は日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

(日産婦誌, 73 (6) : 642, 2021)