

◆妊娠中の体重増加指導の目安について

日本産科婦人科学会では、妊娠中の体重増加の目安を下記のとおり策定しました。

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 2020 CO010 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.)

◆妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

「妊産婦のための食生活指針」(2006 年)は「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」として改定されました。

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も望ましい量に
- ・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は心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

(厚生労働省, 2021 年 3 月)

(2022. 1. 20)