

管理栄養士養成のための栄養学教育モデル・コア・カリキュラム準拠

第6巻 応用栄養学(720330)

(第1版第1刷)

補足情報

厚生労働省は、2006年策定の「妊産婦のための食生活指針（『『健やか親子21』推進検討会』報告書）」を改定し、2021年に新たな指針として「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、健康なからだづくりを～」をとりまとめました。新指針においては、何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすくイラストで示した妊産婦のための食事バランスガイドや、妊娠期における望ましい体重増加量等を示しています。本書のp8(表1-2)、p26(表1-12)に掲載の表を以下の表に読み替えてご使用ください。詳細は厚労省HP (<https://www.mhlw.go.jp/content/000776927.pdf>) をご参照ください。

表1-2 妊娠中の体重増加指導の目安*1

妊娠前の体格*2	BMI	体重増加量指導の目安
低体重（やせ）	18.5 未満	12～15 kg
普通体重	18.5 以上 25.0 未満	10～13 kg
肥満（1度）	25.0 以上 30.0 未満	7～10 kg
肥満（2度以上）	30.0 以上	個別対応（上限5 kgまでが目安）

*1 「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 CQ 010 より

*2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

厚労省HP (<https://www.mhlw.go.jp/content/000776927.pdf>) より

表1-12 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、健康なからだづくりを～

① 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
② 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
③ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
④ 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
⑤ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
⑥ 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
⑦ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
⑧ 無理なくからだを動かしましょう
⑨ たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
⑩ 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

厚労省HP (<https://www.mhlw.go.jp/content/000788598.pdf>) より