

■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 CQ010 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）：679，2021.）

<http://fa.kyorin.co.jp/jsog/readPDF.php?file=73/6/073060664.pdf>

■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」を組み合わせで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）

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html