

表 2-A-5 妊娠期の食品構成案

食品群	対象 (kcal/日)	18~29歳・身体活動レベルⅠ			18~29歳・身体活動レベルⅡ		
		初期	中期	後期	初期	中期	後期
		(1,750)	(1,950)	(2,150)	(2,050)	(2,250)	(2,450)
穀類	(g)	210	250	270	280	300	320
種実類	(g)	3	3	3	3	3	3
いも類	(g)	50	60	70	60	70	80
砂糖類	(g)	10	10	15	10	15	20
油脂類	(g)	15	20	25	20	25	30
豆類	(g)	25	25	30	25	30	40
果実類	(g)	100	100	140	110	130	150
緑黄色野菜類	(g)	120	120	130	120	120	140
その他の野菜類	(g)	230	230	240	230	240	240
藻類	(g)	10	10	10	10	10	10
魚介類	(g)	60	60	70	60	70	80
肉類	(g)	50	50	60	50	60	70
卵類	(g)	40	50	50	50	50	50
乳類	(g)	400	400	400	400	400	400
エネルギー	(kcal)	1,690	1,905	2,100	2,010	2,213	2,418
たんぱく質	(g)	62.8	66.7	73.4	68.7	74.9	81.6
脂質	(g)	42.0	48.4	57.7	48.7	58.2	66.3
脂質エネルギー比	(%)	21.5	22.9	24.2	21.8	23.1	24.4
動物性たんぱく質比	(%)	65.0	63.1	63.1	61.3	61.1	61.7

非妊娠時：身体活動レベルⅠ 1,700 kcal、身体活動レベルⅡ 2,000 kcal
妊 娠 時：初期+50 kcal、中期+250 kcal、後期+450 kcal
(栄養価算出：食品群別荷重平均成分表)

妊娠中期・後期

(1) 妊娠高血圧症候群などの予防

妊娠 21 ~ 38 週は、妊婦にとって比較的安定した時期である。しかし、食生活の状況や生活環境のほか、とくに、高血圧の家系、肥満、若年または高齢妊娠、糖尿病、慢性腎炎、妊娠高血圧症候群の既往などのリスクファクターのある場合は、体調をくずしたり、妊娠高血圧症候群などの症状が現れることがある。

栄養管理上の注意点を次に示した。

- ① エネルギーの過剰摂取に注意する。

妊娠中の付加量分を、糖質と脂肪（とくに動物性）から減らす。
→甘いもの、バター、多脂性肉類

- ② たんぱく質が不足しないように高たんぱく質とし、脂質の代謝異常を改善する。
→豆腐、納豆、魚類、赤身の牛肉・豚肉、鶏ささ身

- ③ 減塩食とする。

- ④ 高ビタミン（ビタミン B 群・C など）、高ミネラル（カルシウム、鉄）とする。

表 2-A-6 妊娠初期の献立例（身体活動レベルⅠ）

献立	材料	1人分量 (g)	調理上のポイント	
朝食	ごはん	精白米 80	1) しじみは穀ごと使用する	
	しじみ汁 ¹⁾	だし汁 150		
		しじみ(身) 10 みそ(白) 10 みずな 5		
	朝食	納豆のおろしあえ ²⁾	納豆 40 ねぎ 5 しょうゆ 2 焼きのり 1/4 枚 だいこん 30	2) 小口切りねぎ、しょうゆ、納豆を混ぜ、大根おろし、もみのりをのせる
		煮浸し ³⁾	こまつな 50 だし汁 10 みりん 1 しょうゆ 2 花かつお 0.5 花ふ 2	3) 沸騰した調味液にこまつなを加え、さっと煮て、盛りつけるとき花ふと花かつおをのせる
		フルーツ	グレープフルーツ 60	
		パン	レーズンパン 70	
	昼食	魚のソテー ⁴⁾	さば 70 塩 0.3 こしょう 少々 小麦粉 4 カレー粉 0.6 植物油 3	4) 小麦粉とカレー粉を混ぜたものを魚にまぶして焼く
		ラタトゥイユ ⁵⁾	ベーコン 10 たまねぎ 20 にんじん 7 ズッキーニ 10 かぼちゃ 15 トマト 20 赤ピーマン 6 オリーブ油 1 コンソメの素(角) 1/5 個 水 20 おろしチーズ 2	5) ベーコンは 1 cm 角に切る。かぼちゃも 1 cm 角に切り、かためにゆでる。そのほかの野菜は 1.5 cm 角に切って、ベーコンとともにオリーブ油で炒め、水、コンソメの素、かぼちゃを入れて、煮汁がなくなるまで煮込む。仕上げにチーズをふる
		ミルクココア	牛乳 150 砂糖 5 ビュアココア 2	
フルーツ		キウイフルーツ (1/2 個) 50		

献立	材料	1人分量 (g)	調理上のポイント
間食	フルーツ	ヨーグルト(全脂無糖) 90	
	ヨーグルト	いちご 20	
夕食	ごはん ⁶⁾	発芽玄米 90 水 135	6) 水加減：米の重量の 1.5 倍(玄米は 1.7 倍)
	吸いもの	だし汁 150 かまぼこ 20 しめじ 7 みつば 3 塩 0.1 しょうゆ 0.5	7) 卵とひき肉をよく混ぜ、戻したしいたけのせん切りと豆腐(水はしぼらない)を碎いて、ごま油、調味料を加え、滑らかさが出るまでよく混ぜ、茶碗に入れて、弱火で 12 分蒸す
	中華風茶碗蒸し ⁷⁾	卵 20 豆腐(絹ごし) 30 鶏ひき肉 10 しいたけ(乾) 1 しいたけの戻し 5 し汁 5 さやえんどう 3 ごま油 3 塩 0.5 みりん 4	8) なすは皮つきのまま約 5 cm の拍子木に切ってゆで、豚肉もゆでる。さやえんどうはゆでてせん切りにして飾る
	なすと豚肉のごま酢あえ ⁸⁾	なす 30 豚肉 20 ひじき 1 ねりごま(白) 5 砂糖 2 しょうゆ 2 酢 2	8) なすは皮つきのまま約 5 cm の拍子木に切ってゆで、豚肉もゆでる。ひじきは戻してゆでる

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
朝食	431	14.6	5.4	2.0
昼食	607	25.8	25.5	2.1
間食	57	3.1	2.5	0.1
夕食	536	17.6	16.8	1.8
合計	1,631	61.1	50.2	6.0

脂質エネルギー比 27.7%

