

## 4 指針など

### 食事摂取基準

妊婦・授乳婦は、年齢階級別に算定されている非妊娠時・非授乳時の食事摂取基準に、付加すべき量が設定されている。胎児の成長に伴う蓄積量などを考慮して、エネルギー、たんぱく質、ビタミンA、葉酸、マグネシウム、鉄、ヨウ素などの付加を必要とする（表3-4）。

### 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針は、母親の健康と子どもの健全な発育を目指して、望ましい食生活が実践できるように、厚生労働省より2021年（令3）に策定されたものである（表3-5）。

### 妊産婦のための食事バランスガイド

妊娠・授乳期間中は、非妊娠時よりも多くの栄養量が必要になる。「妊産婦のための食事バランスガイド」には、「何を・どれだけ・どのように」食べればよいかの目安量が示されている（図3-1）。

### 授乳・離乳の支援ガイド

2019年（平31）に策定された「授乳・離乳の支援ガイド」には、母乳育児を支援するためのポイントが示されている。WHO/UNICEFが提唱した「母乳育児成功のための10のステップ（2018年改訂）」や、「乳児用調整粉乳の安全な調乳、保存および取扱に関するガイドライン」の概要が示されている。

表3-4 妊婦・授乳婦の付加量（抜粋）

	摂取基準*	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	授乳婦
エネルギー (kcal)	2,000	+50	+250	+450	+350
たんぱく質 (g)	50		+5	+25	+20
脂質 (%エネルギー)	20~30				
鉄 (mg)	6.5	+2.5		+9.5	+2.5

\*18~29歳 身体活動レベル指数Ⅱ。鉄は月経なしに付加

表3-5 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

1. 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりとしましょう
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
4. 「主菜」を組み合わせて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. たばこや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

(厚生労働省, 2021)

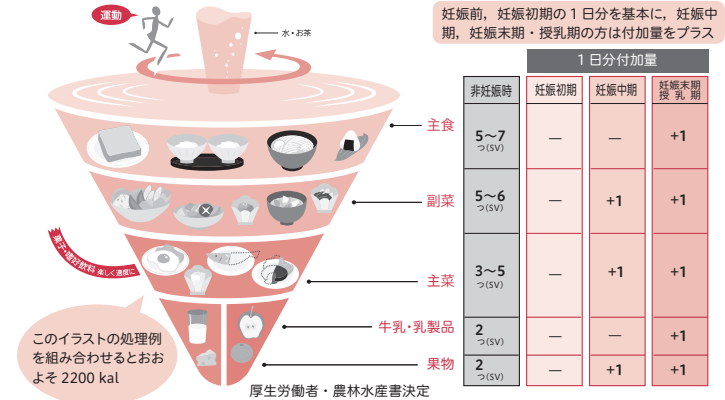


図3-1 妊産婦のための食事バランスガイド  
(厚生労働省, 2021)

## 5 妊娠・授乳期の栄養教育

### ・妊娠期

妊娠初期では、葉酸不足による胎児の神経管閉鎖障害、生肉によるトキソプラズマ症、生ハムやナチュラルチーズによるリステリア菌感染、ビタミンAの過剰摂取による胎児奇形、水銀を多く含む魚介類の摂取による胎児発育への影響などに注意する。また、つわりのときは、嘔吐や悪心を起こさせるようなものを避け、調理法を工夫する。嗜好や味覚に変化が出やすいため、食べたいものを食べるようにする。冷たいもの、酸味のあるもの、水分の多いもの、ざっぱりとしたものを献立に取り入れる。

妊娠中期・後期では、多様な食品を組み合わせ、栄養バランス（良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄の十分な摂取）を考えた食事にする。水分のとり過ぎに注意し、薄味が心がけ、減塩に関する教育を行う。また、便秘予防のため、食物繊維の多い食品を適度に組み合わせる。刺激の強い香辛料（わさび、からし、こしょう、しょうがなど）は使用量に注意する。

食事からの摂取だけでは不十分なこともある栄養素（葉酸や鉄分など）は、特定保健用食品やサプリメントなどの利用も検討するが、補助的に用いるように支援する。

### ・授乳期

母体の回復を早めるため、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルを十

### 神経管閉鎖障害

おもに先天性の脳や脊椎の癒合不全のことをいう。また、脳瘤や脳の発育ができない無脳症などがある

### 妊婦への魚介類の摂取と水銀に関する注意事項

厚生労働省は、2010年（平27）に、水銀を多く含む可能性が高い魚介類の摂取について、注意を呼びかけている。水銀含有量が高い魚介類を多量に食べることが避け、魚介類をバランスよく食事に取り入れるようにする

### 食物繊維の多い食品

玄米、大麦、しらたき、さつまいも、ごぼう、納豆、おから、きのこ類、海藻類など不溶性と水溶性の食物繊維をバランスよくとるとよい

### 特定保健用食品

からだの生理学的機能などに影響を与える保健機能成分（関与成分）を含み、その摂取により、特定の保健の目的が期待できる旨の表示（保健の用途の表示）をする食品のこと。特定保健用食品として販売するには、食品ごとに食品の有効性や安全性について国の審査を受け、許可を得なければならない

