

# 妊娠期の体重管理の秘けつ!

Vol. 34 2017.7

夏はお祭りやBBQなどイベント盛り沢山! イベント毎に体重はうなぎ登り!! なんて妊婦さん多いのでは!?  
 体重の増加量はお母さんの体と赤ちゃんの発育、お産の進み具合にも大きく影響します。  
 そしてつきすぎた脂肪は産後に自分の努力で落とさねばなりません。  
 適切な体重管理をして、自分の思い描くお産ができるように体の準備をしていきましょう!

STEP1

## 体重が増えすぎると、どんな影響が出るのでしょうか?

- 膝痛、腰痛の原因になる
- 妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病のリスクが高くなる
- 産道に脂肪がついて赤ちゃんが下に降りてきにくい
- 微弱陣痛の可能性がある
- 産後の回復が遅くなる

体重増加が少なすぎても、  
 赤ちゃんへの栄養が不足し  
 標準よりも小さめの発育に  
 なります



STEP2

## 自分に合った体重増加目標を知りましょう!

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

体格区分	妊娠全期間の 体重増加量	妊娠中期から末期の 1週間当たりの体重増加量
BMI18.5 未満 (やせ)	9~12kg	0.3~0.5kg/週
BMI18.5 以上 25.0 未満 (普通)	7~12kg	
BMI25.0 以上 (肥満)	個別対応	個別対応



STEP3

## 体重管理のポイントは?

- ★毎日3食きちんと食べる
- ★和食中心の食事にする
- (1日2食にしても、1回の食事量が増えて食後の血糖が急上昇したり、空腹時間が長くなることで栄養素の吸収が増し、脂肪がつきやすくなります。朝食・昼食をしっかり食べて夜控えめにしましょう)
- ★高タンパク、低カロリーの食材を選ぶ(鶏肉、脂身の少ない豚肉・牛肉、卵、白身魚、豆類など)
- ★野菜や大豆製品を多く使用し、腹もちを良くする
- ★しょうがを使用し、冷え予防 & 代謝アップ
- ★よく噛んで、消化を助ける & 代謝アップ & 満腹中枢を刺激
- ★適度に運動する(ウォーキング、ストレッチ、マタニティヨガなど)
- ★体重が増えずに悩んでいる方はバランス良く、食べられるものを食べるようにしましょう

