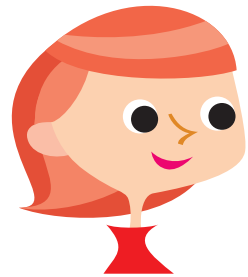


## 妊娠中の体重増加は、 お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

体重の増え方は順調ですか。  
望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。

### 妊娠前の体型(BMI)を知っていますか？

BMI = 体重 \_\_\_\_\_ (kg) ÷ 身長 \_\_\_\_\_ (m) ÷ 身長 \_\_\_\_\_ (m)



#### BMIとは？

BMI (Body Mass Index) とは肥満の判定に用いられる指標でBMI 22 を標準としています。

例) 身長 160 cm、体重 50 kg の人のBMIは？

$$50 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 19.5$$

18.5 未満	低体重(やせ)
18.5 以上 25.0 未満	ふつう
25.0 以上	肥満

表1 体格区別 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

体格区分	推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI 18.5 未満	9 ~ 12 kg
ふつう: BMI 18.5 以上 25.0 未満	7 ~ 12 kg <sup>#1</sup>
肥満: BMI 25.0 以上	個別対応 <sup>#2</sup>

\* 体格区分は非妊娠時の体格による。

<sup>#1</sup> 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重(やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲を推奨することが望ましい。

<sup>#2</sup> BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

表2 体格区別 妊娠中期から末期における  
1週間あたりの推奨体重増加量

体格区分	1週間あたりの推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI 18.5 未満	0.3 ~ 0.5 kg/週
ふつう: BMI 18.5 以上 25.0 未満	0.3 ~ 0.5 kg/週
肥満: BMI 25.0 以上	個別対応

\* 体格区分は非妊娠時の体格による。

\* 妊娠初期については体重増加に関する利用可能なデータが乏しいことから、1週間あたりの推奨体重増加量の目安を示していないため、つわりなどの臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。



### お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます

赤ちゃんや家族との暮らしを楽しんだり、毎日の食事を楽しむことは、からだと心の健康につながります。

<問い合わせ>

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課

健やか親子21 <http://rhino.yamanashi-med.ac.jp/sukoyaka>

すこやか親子を目指して



# 妊産婦のための食生活指針

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。

そこで、この時期に望ましい食生活が実践できるよう、何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく伝えるための指針を作成しました。この中には1日の食事の目安となる「妊産婦のための食事バランスガイド」と妊娠中の体重増加の目安となる「推奨体重増加量」が示されています。

- 妊娠前から、健康なからだづくりを
- 「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
- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、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
- たばこと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健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます

