

令和3年度版母子健康手帳をお使いになる皆様へ

妊娠中の体重増加についての新しい目安が、令和3年3月に公表されました。

それに伴い母子健康手帳 P66 の内容の一部が変更になります。

大変お手数ですが、下記を点線に沿って切り取っていただき、お手持ちの母子健康手帳へ貼ってご活用ください。

(新)

※ 修正箇所

妊娠中と産後の食事

を考えると、体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

バランスのとれた食事を

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をとることが基本です。特に妊娠中期から授乳期は、ふだんより副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。

貧血予防のために

貧血を防ぐには、毎日、栄養のバランスがとれた食事をきちんととることが大切です。鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚などを中心としてとり入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。

望ましい体重増加量に

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の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。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、食事の内容、とり方、生活のしかたを

妊娠前の体格**	妊娠中の望ましい体重増加の目安
低体重(やせ) BMI 18.5未満	12~15kg
ふつう BMI 18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満(1度) BMI 25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満(2度以上) BMI 30.0以上	個別対応(上限5kg)

(旧)

妊娠中と産後の食事

を考えると、体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

バランスのとれた食事を

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をとることが基本です。特に妊娠中期から授乳期は、ふだんより副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。

貧血予防のために

貧血を防ぐには、毎日、栄養のバランスがとれた食事をきちんととることが大切です。鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚などをしっかりととり入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。

望ましい体重増加量に

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の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。次の表の推奨体重増加量を目安に、食事の内容、とり方、生活のしか

妊娠前の体格**	妊娠中の望ましい体重増加の目安
低体重(やせ) BMI 18.5未満	12~15kg
ふつう BMI 18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満(1度) BMI 25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満(2度以上) BMI 30.0以上	個別対応(上限5kg)

P66 差し替え用 ※切り取ってご使用ください

注：この用紙はA4の用紙に印刷してお使いください。プリンターの設定により印刷サイズが縮小することがございます。

妊娠中と産後の食事

バランスのとれた食事を

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をとることが基本です。特に妊娠中期から授乳期は、ふだんより副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。

望ましい体重増加量に

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の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。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、食事の内容、とり方、生活のしかたを

●妊娠中の体重増加指導の目安*

妊娠前の体格**	体重増加指導の目安
低体重(やせ) BMI 18.5未満	12~15kg
ふつう BMI 18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満(1度) BMI 25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満(2度以上) BMI 30.0以上	個別対応(上限5kg)

* 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心が行ける。産婦人科診療ガイドライン編 2020 CQ 010 より
**日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

考えて、体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

貧血予防のために

貧血を防ぐには、毎日、栄養のバランスがとれた食事をきちんととることが大切です。鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚などをしっかりととり入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。

良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品=卵・肉類・レバー・魚介類・大豆類(豆腐・納豆など)、緑黄色野菜類・果物・海藻(ひじきなど)をしっかりととり入れましょう。



●BMI (Body Mass Index)

計算式
「体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗」
体重55kg、身長158cmの人なら
(55 ÷ (1.58 × 1.58)) = 22.03です。