



体重の話



健康のキホンは
体重から・・・

お母さんの体格は、赤ちゃんの将来に影響する！？

近年の日本では、低出生体重児（生まれた時の体重が2,500g以下の子）が増えています。小さく生まれた子どもは、将来、糖尿病や心臓病などの「生活習慣病」を発症しやすいことがわかっています。これからお母さんになるあなたと赤ちゃんが、無事に出産が迎えられ、生涯にわたって“母子ともに健康”でいられますように。

自分に合った妊娠中の体重の増え方を知り、コントロールできるようにしましょう。

Step 1 妊娠前の体格 (BMI)* を計算してみましょう！

※BMI(Body Mass Index)=身長と体重から求める体格指数

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$



判定は？

Step 2 妊娠全期間の体重増加の目安

Step 3 体重変化に伴うリスクを知っておきましょう

18.5 未満
やせ



12～15kg

妊娠前のBMI値が低いほど上限に近い体重増加が望ましい。

18.5～24.9
ふつう



10～13kg

妊娠前のBMI値が高いほど下限に近い体重増加が望ましい。

25.0～29.9
肥満Ⅰ



7～10kg

妊娠前のBMI値が高いほど下限に近い体重増加が望ましい。

30.0 以上
肥満Ⅱ



おおよそ 5kg
(医師に相談)

妊娠前のBMIが30.0を著しく超える場合、医師などに要相談。

体重増加が少なすぎると…

貧血 低出生体重児
切迫早産 胎児の発育不全
子どもの将来の生活習慣病
など

体重が増えすぎると…

妊娠高血圧症候群 巨大児
妊娠糖尿病 帝王切開分娩
分娩時の出血多量
など

赤ちゃんのため！

☀ 体重増加は自然なこと ☀

出産や授乳に備えて、お母さんの体の中では様々な変化が起こり、それに伴って体重も増えます。体重増加は自然なことであり、大切なことなのです。

子宮・胎盤・羊水・血液・乳房・皮下脂肪…
赤ちゃんを迎える準備をしているよ！

母子健康手帳と一緒に
活用しましょう！



赤ちゃん&
子育てインフォ
ホームページ



*体重増加の目安は、令和3年4月現在のものです。指針の改定等により変更する場合があります。

*参考：「妊娠中の適切な体重増加量について」国立健康・栄養研究所「胎児期からの食育」（母子保健情報 第56号）著 / 早稲田大学教授 福岡秀興

ママの健康は
赤ちゃんの健康♪

バランスよく食べていますか？



適正な体重を維持しながら、生活習慣病を予防するためには、バランスを意識して食べるのが大切です。ここ数日の食事を振り返って、バランスよく食べられているか **10の食品群チェック表**で確認してみましょう！

10の食品群チェック表

10点満点を
目指そう！

ご飯 めん類 パン



などの主食にプラスして、次の食品をとりましょう。

	/	/	/	/	/	/
さ かな 動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。(干物や加工品, いか, えび, かにを含む)						
あ ぶら 適度な油脂分は細胞を作るのに必要。(炒め物, バター, ドレッシング, ナッツ類, ごまを含む)						
に く 良質なたんぱく源の代表。(ウインナー, ベーコンなどの加工品を含む)						
ぎ ゆうにゆう たんぱく質とカルシウムが豊富。(チーズ, ヨーグルトなどの乳製品を含む)						
や さい ビタミンや食物繊維を十分にとれる。加熱などでかさを減らし, たっぷりと。						
か いそう 低エネルギーでも, ミネラルと食物繊維が豊富。(のりやひじきなどの乾物を含む)						
い も 糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ! ふかしておやつ代わりに。						
た まご 色々な調理法で簡単にたんぱく質がとれる。						
だ いず たんぱく質の元となる必須アミノ酸や, カルシウムも豊富。(豆腐や油揚げなども)						
く だもの ビタミン・ミネラルが多く, 食物繊維もとれる。						
合計点						

妊活&妊娠で意識して摂りたい栄養素

カルシウム たんぱく質
葉酸 鉄分
ビタミンA・C・D

赤ちゃんの骨や歯の健康、
神経管閉鎖障害など…
赤ちゃんの将来の健康にも
関わります。

妊娠と食事についての
↓情報はこちら↓



(厚生労働省 HP)

