

妊娠中期を迎えたママへ

少しずつ食欲も増していきます

食事が美味しく感じられるのはよいのですが、妊娠前のママの体格によって、望ましい体重増加量は異なります。体重を確認しながら、妊娠期に応じた食事量とバランスを整えていきましょう。

食事の基本は

主食

ご飯、パン、めん類等

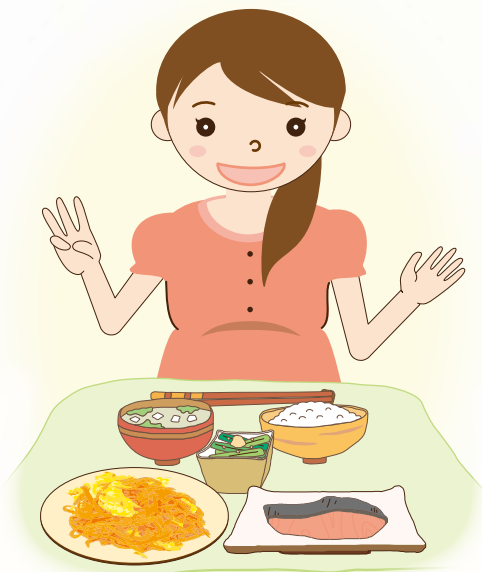
主菜

肉、魚、卵、大豆のおかず

副菜

野菜のおかず

です



体重増加量の目安

- 1 妊娠前の体重から、体格指数 (BMI) を求めてみましょう

$$\frac{\text{妊娠前の体重 (kg)}}{\left(\frac{\text{身長 (m)}}{100}\right)^2} = \text{妊娠前の BMI}$$



- 2 妊娠前からの体重増加量の目安を確認しましょう

妊娠前のBMI	体重増加量の目安
低体重 (やせ) : BMI18.5未満	12~15kg
ふつう : BMI18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満 (1度) : BMI25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満 (2度以上) : BMI30.0以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

かわってきます!

赤ちゃんの成長に伴い望ましい食事量

1日の食事 (例: 非妊娠時・妊娠初期)



朝食



昼食



夕食



間食



妊娠中期に追加したい量 (例)



副菜



主菜



果物



妊娠後期に追加したい量 (例)



主食



乳・乳製品

さらに

- 1日3食と間食を規則正しく食べましょう。
- 妊娠中の体重管理は食事が基本です。無理な過食・減食や過激な運動は控えましょう。
- うす味を心がけましょう。
- 食事について疑問や質問がある場合は私たちがお手伝いします。

サポーター
栄養士・助産師

