

おっぱいだより

32号

ゴールデンウィークも過ぎ、吹く風に夏の気配が混じり始めました。新年度も2ヶ月が経ち、皆さんの職場も少しずつ落ち着きを取り戻していますでしょうか。

さて、今回は栄養管理科の倉島さんより、妊娠前からの大切な身体作りのための栄養についてお話をうかがいます。

妊娠前～妊娠中の栄養



栄養管理科 倉島裕子

「今食べている量で栄養は足りますか?」「牛乳は苦手だけど赤ちゃんのために飲みます。」「間食は何を選べばいいですか?」これらは、出産前に当院へ入院された方や母親学級に参加された方から聞かれた言葉です。

このように、お腹の中の赤ちゃんのために食事に気を遣う方は多くいらっしゃいますが、妊娠が判明した時点で既に赤ちゃんの成長はスタートしているため、妊娠前からの食事内容や栄養状態を良好なものにしておくことも大切です。

例えば、妊娠する1か月前から葉酸を摂りましょうとすすめられているのはこのためです。また、近年「DOHaD説(成人病胎児期発症起源説)」が広まっています。これは、胎児期や乳幼児期の栄養状態が悪かったり栄養過多の環境で育つと、生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症等)になりやすい体質となり、その後の生活習慣により発症するという説です。つまり、妊娠中のお母さんの栄養状態は、赤ちゃんの何十年後かの病気の発症に影響を与える可能性があるということです。



健やかな赤ちゃんの発育・将来の健康のためには、妊娠前に普通体型(BMI 18.5~24.9)になっていること、主食・主菜・副菜が揃い、バランスのとれた規則正しい食生活を身につけていることが望まれます。妊娠中はそれに加え、必要な量が増える栄養素があります。代表的なものはたんぱく質・葉酸・鉄分ですが、これらが不足しないように、肉・魚・卵・大

豆製品・乳製品・緑黄色野菜・果物など様々な食材を組み合わせ十分に（適量を）摂る必要があります。また、新鮮な材料を使って調理をする、生ハムやナチュラルチーズを避ける等、食中毒予防にも留意して過ごして頂きたいと思います。

妊娠前から「いつ、何を、どれ位食べるのか」選択する力をつけることは大切です。同時に「食事を楽しむ心」をもつことが長く続けるコツになると思います。全ての妊婦さんが必要な栄養素を摂りながらおいしく楽しい食生活を送られることを願います。



さて、10年以上前にお産をされた方の中には、妊娠中の体重増加について、かなり厳しい指導を受けた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。最近では妊娠期間中の体重増加は、『BMI:18.5未満の場合9~12Kg、BMI:18.5~24.9の場合7~12Kg、BMI:25以上の場合個別対応』とされています。近年、肥満でもないのに、小学生のうちからダイエットをしたり「やせ願望」があったり、体重を気にする風潮にあります。「やせ」も肥満同様病気のリスクが高くなると言われています。これから妊娠を考えている方は、妊娠前には（できれば子どものうちから）ちょうど良い体重になり、栄養のバランスを考えて、必要なものはしっかりと食べることができるといいですね。

次回も倉島さんからお話をうかがいます。今回は「産後の栄養」についてです。楽しみにして下さい。

ちなみにBMIとは・・・

WHOで定めた肥満判定の国際基準のことで以下の計算式で求められます。

BMI 計算式

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

BMIの標準は22を標準とされています。BMI:22は統計的にもっとも病気にかかりにくいと言われている値です。

さて、あなたのBMIはいくつでしたか？

	BMI
低体重（やせ）	18.5 未満
普通体重	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上

