

おっぱいだより

新潟市民病院母乳育児推進委員会 令和7年5月

桜の季節がやってきましたね。皆さんはお花見など行く予定はありますか？市民病院近くの鳥屋野潟公園の桜も、いつも4月中旬頃にはきれいに色づいています。お花見をしながら美味しい食べ物を…と、食事が充実しやすい時期がやってきます。食事は体重に影響します。今回のおたよりをもとに、ぜひ体重について考えてみて下さい。

妊娠期の体重管理は大事～肥満の予防・改善を～ 栄養管理科 両角 香織

体重管理はなぜ大事なのか？

日本産科婦人科学会では、主に妊娠前の体格指数 BMI(kg/m²)によって妊娠中の体重増加量の目安を定めています。BMIは体重(kg)を身長(m)の2乗で割って計算します。BMI18.5未満を「やせ」、18.5以上25.0未満を「普通体重」、25以上を「肥満」としています。妊娠前の体格が「やせ」である女性や、妊娠期の体重増加が少なすぎると、低出生体重児を出産するリスクが高くなることが報告されており、近年、低出生体重児の割合は増加傾向です。その一方で妊娠前の体格が「肥満」であると妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群になりやすいこと、妊娠期の体重増加が多すぎると巨大児のリスクが高まることなどが報告されています。

「やせ」も「肥満」もどちらも問題ですが、今回は「肥満」の予防・改善について、家族みんなで取り組めるような方法を紹介させていただきます。

肥満の予防・改善

1.適正な量の食事を摂りましょう。

妊娠中には、適切な栄養状態を維持して、正常な分娩をするために、妊娠前に比べて必要なエネルギー摂取量が増加します。妊娠初期は50kcal、妊娠中期は250kcal、妊娠後期は450kcal 余分にエネルギー量を摂る必要がありますが、妊娠前から肥満のある場合については考慮されない場合もあります。

食事から摂るエネルギー量が、消費するエネルギー量を上回った場合、余ったエネルギー量は体脂肪として体に蓄積され、肥満につながっていきます。

母体・胎児に必要な栄養量を確保しつつ、妊娠周期に応じた適正な体重を維持しながら、日常生活を送るのに必要な量の食事を摂るようにしましょう。

2.バランスの良い食事にしましょう。

体重を管理するために、エネルギー量のみを気にして食事量を極端に減らしたり、特定の食品に偏った食事内容にしたりすると、妊娠期に必要なたんぱく質や、葉酸や鉄といったミネラル・ビタミンなどの栄養素が不足してしまうおそれがあります。



主食とは、ご飯、パン、麺類などを主材料とする料理です。主食は炭水化物を多く含み、摂りすぎは体重増加のもととなります。

主菜とは、魚介類、肉、卵、大豆製品を主材料とするメインのおかずです。主菜にはエネルギー消費の場である筋肉など、体の材料となるたんぱく質が多く含まれています。

副菜とは、野菜、きのこ、海藻を主材料とするおかずです。副菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。この食物繊維は、よく噛む必要があるため満腹感をもたらし、食べ過ぎを防ぐ効果があるといわれています。

量の目安は図を参考に、主食、主菜、副菜を揃えたバランスの良い食事を摂りましょう。また、濃い味付けは食欲が増し、食べ過ぎのもとになるため、薄味がおすすめです。なお、菓子類、ジュースは炭水化物が多いため、摂りかたに注意してみましょう。

3.1日3食規則正しく食べましょう。

1日の摂取エネルギー量が同じでも、食事を抜いたり、1回の食事量が多量であったり、夜遅くに食事を摂ったりすることで、脂肪が蓄積しやすくなるといわれています。夜遅くの食事と朝食の欠食は相互に関連しており、エネルギー消費の効率を下げます。そうすると1日のエネルギー消費量を減少させてしまうため、肥満の原因となる食事パターンといわれています。また、日中に多く食べて夜は長時間食べないようにしても肥満の増悪につながり、夕食欠食も体重増加に関連する、との報告もあります。1日3食、できれば決まった時間に均等に食べることがおすすめです。

4.運動習慣を身につけましょう。

筋肉がつくと基礎代謝量が増加し、体脂肪が燃えやすくなること、運動でエネルギーを消費できることから、減量や肥満予防には運動が勧められます。ただし、妊婦さんは無理なくウォーキングやマタニティピクスなどの軽い運動で体を動かしましょう。新しく運動を始める場合や体調に不安がある場合は、必ず医師に相談してください。

5.体重計測を習慣にしましょう。

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。体重増加の目安は以下の通りです。また、肥満を予防・改善するには、体重計測が重要です。まずは1日1回決まった時間に計測することを習慣づけましょう。

妊娠前の体格	BMI(kg/m ²)	体重増加の目安
低体重	18.5 未満	12～15kg
普通体重	18.5 以上 25 未満	10～13kg
肥満（1度）	25.0 以上 30 未満	7～10kg
肥満（2度以上）	30 以上	個別対応（上限5kg までが目安）

BMI＝体重 kg/（身長 m×身長 m）

（2021年3月 日本産科婦人科学会）

いかがでしたでしょうか。当院通院中の患者さんで「自分の場合は何キロカロリーを目安にしたらよいのか？」「自分の食生活は何が問題なのか？」など、何かお食事でお困りのことがありましたら、外来での栄養指導を受けることも出来ます。診察時に主治医へご相談ください。

参考文献：

- ・肥満症診療ガイドライン 2022
- ・臨床栄養 2015年9月臨時増刊号 最新エビデンスに学ぶ 効果の上がる肥満症食事療法の実践
- ・厚生労働省 妊産婦のための食事バランスガイド、妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針～妊娠前から健康なからだづくりを～解説要領

