



## お母さんの栄養、足りていますか？ ～妊産婦のための食事バランスガイド活用術～

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 静岡県母性衛生学会 公開日: 2025-08-26 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 円谷, 由子 メールアドレス: 所属: 静岡県立大学
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10271/0002000442">http://hdl.handle.net/10271/0002000442</a>

## お母さんの栄養、足りていますか？ ～妊産婦のための食事バランスガイド活用術～

静岡県立大学食品栄養科学部 講師  
円谷 由子

健康な人を対象とし1日に必要なエネルギーや栄養素の摂取基準を定めたものを「日本人の食事摂取基準」として、厚生労働省において策定されている。その中で妊産婦の基準は、妊娠初期・中期・末期、授乳期に分けて定めている。今回は特に妊産婦で注意すべき栄養素について述べる。

1日の推定エネルギー必要量は、身体活動レベルが「ふつう」の女性の場合、18～29歳で1950kcal、30～49歳で2000kcalだが、平成23年厚生労働省国民健康・栄養調査によると20歳代が1595kcal、30歳代が1651kcalの摂取で、約350kcal不足している状況である。これはご飯にすると約210g大盛1杯程度足りていないことになる。不足しがちな栄養素として葉酸があるが、厚生労働省では、妊娠を計画している女性又は妊娠の可能性のある女性に対して、神経管閉鎖障害のリスク低減のために1日に400 $\mu$ gの摂取を奨めている。葉酸が多く含まれている「ほうれん草」を例として、葉酸1日400 $\mu$ gをほうれん草だけで摂ろうとすると、1日に360gも食べなければならない。食事のみで1日に必要な葉酸を摂取することは難しいため、厚生労働省では食品からの葉酸摂取に加えて栄養補助食品（サプリメント等）からの摂取も奨めている。

カルシウムや鉄も女性に不足しがちな栄養素である。カルシウムの推奨量は18～49歳女性で1日650mgであるが、国民健康・栄養調査によると20歳代では398mg、30歳代では432mgの摂取で、約200～250mg不足している。これは牛乳にすると1杯（200ml）程度のカルシウムが足りていないことになる。妊婦・授乳婦に対するカルシウムの付加量は示されていないが、1日の推奨量を満たしていない現状であり、まずは推奨量の650mgを目指すことが必要である。妊婦の鉄の付加量は妊娠中期・末期では+15mgであり、国民健康・栄養調査による1日の鉄摂取量20歳代6.2mg、30歳代6.7mgという現状をみると、妊娠中は鉄摂取量を大幅に増やす必要があることがわかる。

日本人の食事摂取基準を踏まえ、厚生労働省では「妊産婦のための食生活指針」及び「妊産婦のための食事バランスガイド」を策定し、不足しがちなビタミン・ミネラルを副菜でたっぷり摂ることやカルシウムを十分に摂ることなどを奨めている。食事バランスガイドは、1日に何をどれだけ食べたらいいか、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の量で表し、妊婦・授乳婦の付加量も示している。また、妊娠前の体格区分（BMI）別に妊娠中の推奨体重増加量を定め、BMI18.5未満の「低体重（やせ）」の場合9～12kg、BMI18.5以上25.0未満の「ふつう」の場合7～12kg、BMI25.0以上の「肥満」の場合は個別対応することを推奨している。

特に妊婦・授乳婦は食事バランスガイドなどを用いながら、不足しがちな栄養素を補う必要があるが、誰でも簡単に食事のバランスを確認する方法を紹介する。右手を使い、親指を主食、人差し指を副菜、中指を主菜、薬指を牛乳・乳製品、小指を果物として、1回の食事で指を折りながら主食、副菜などを食べたか確認し、「ゲー」ができれば食事のバランスOKという方法である。これなら誰でも簡単に食事のバランスをチェックできるので、試してみて頂きたい。更に、厚生労働省では1日の野菜摂取目標量を350g以上としている。野菜の小鉢1皿分を約70gとすると5皿分になる。1日に必要な野菜を摂取しているか確認する方法として左手を使い、野菜を1皿分（70g）食べたらず指を折り、「ゲー」ができれば1日の野菜摂取量OKとなる。食事バランスガイドや手を使ったチェック法などを活用しながら、バランスの良い食生活を実践して頂きたい。