

# 1 はじめに

## (1) 検討の趣旨

近年、若い女性においては、朝食の欠食とともにエネルギーや各種栄養素の摂取量が必要量を下回る者が見受けられ、適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識や技術が不足している者も多くみられる。また、低体重（やせ）の者の割合が増加するなど体格も大きく変化してきている。

妊娠期においても、必要な摂取量が確保されていない状況にあり、神経管閉鎖障害発症リスク低減のために適正摂取が推奨されている葉酸についても十分な摂取が図られていない状況にある。また、近年、低出生体重児の割合も増加している上、諸外国においては胎児期の栄養不良が代謝調節異常を引き起こし、成人後に生活習慣病の発症につながるという研究報告もみられ、生涯を通じた健康への影響が懸念されているところである。

こうした状況を踏まえ、妊娠期及び授乳期における望ましい食生活の実現に向け、何をどれだけどのように食べたらよいかをわかりやすく伝えるための指針を示すとともに、肥満や低体重（やせ）といった妊婦個々の体格に応じて適切な体重増加量が確保されるよう、その目安を示すこととした。

具体的には、平成17年2月24日に「健やか親子21」推進検討会において、「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」を設置し、「妊産婦のための食生活指針の策定」及び「妊娠期における望ましい体重増加量（至適体重増加量）の提示」について検討を行うことが了承された。研究会では各種調査研究に基づき4回の検討を重ね、その検討内容については「健やか親子21」推進検討会において5回にわたり審議が行われた。

## (2) 検討の視点

対象は、妊産婦とするが、妊娠前からの食生活の重要性が再認識されることも視野に入れて検討に取り組むこととした。

指針については、妊産婦の方々にとって具体的でわかりやすい内容とする一方で、保健医療従事者等の指導者が活用する際の参考となるよう、科学的根拠に基づき解説を加えることとした。指針の骨格となる健康づくりのために望ましい食事については、「日本人の食事摂取基準（2005年版）」及び「食事バランスガイド」\*を基本とし、「妊産婦のための食事バランスガイド」の提示に向けて検討を行うこととした。

また、指針に含まれる「妊娠期の至適体重増加チャート」については、各種調査研究結果から、非妊娠時の体格及び妊娠中の体重増加量と、出生児の体重及び妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）、帝王切開、分娩時大量出血などの状況との関連を分析し、検討を行うとともに、別途解説を加えることとした。なお、その活用にあたっては、画一的な指導とならないよう、あくまでも個々の状態を踏まえた対応を基本とする。

\*健康な成人が摂取すべきエネルギーや栄養素量に基づき、食事の望ましい組合せや量をわかりやすくイラストで示したものであり、平成17年に厚生労働省と農林水産省で決定。