

妊娠前からバランスのよい食事を

「食事バランスガイド」*2を参考に、主食（ごはん・パン・麺など）、主菜（肉・魚・卵料理・大豆料理など）、副菜（野菜・いも・豆・海藻料理など）を組み合わせた食事とする。どれが欠けても、多くても、バランスが悪くなる。

主食は毎食欠かさず、主菜、副菜とともに適宜、ごはん、パン、麺などを組み合わせる。主菜は主食に対して偏重しないように、魚、大豆製品などを使った料理も取り入れるようにする。副菜は日常の食生活で不足しがちなので、できるだけ意識的に十分な摂取（毎食1〜2皿）を心がける。

*2「食事バランスガイド」とは¹⁵⁾

「食事バランスガイド」とは「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくイラストで示したものである。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分を基本とし、1日にとる料理の組み合わせとおおよその量を表している。量は「1つ（SV）」で表記され、「SV」とはサービングの略で、各料理について1回当たりの標準的な量をだまかに示している。例えば、主食の場合、市販のおにぎり1個が「1つ」に当たる。イラストについては、「コマ」をイメージした形で、コマの回転を運動とみなして表し、コマの軸を水分とすることで、それらの重要性も強調している。また、菓子・嗜好飲料については、食生活の中で楽しみとして捉えられており、食事全体の中での量的なバランスを考えて適度に摂取する必要があるとされている。なお、食塩については、基本的に料理の中に使用されるものであり、「コマ」のイラストとして表現されていないが、実際の食事選択の場面で表示される際には、食塩相当量も合わせて情報提供されることが望まれる。（参考資料1参照）

（平成17年厚生労働省・農林水産省で作成・公表）

【「食事バランスガイド」の詳細】

<http://www.j-balanceguide.com/>

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu-syokuji.html>

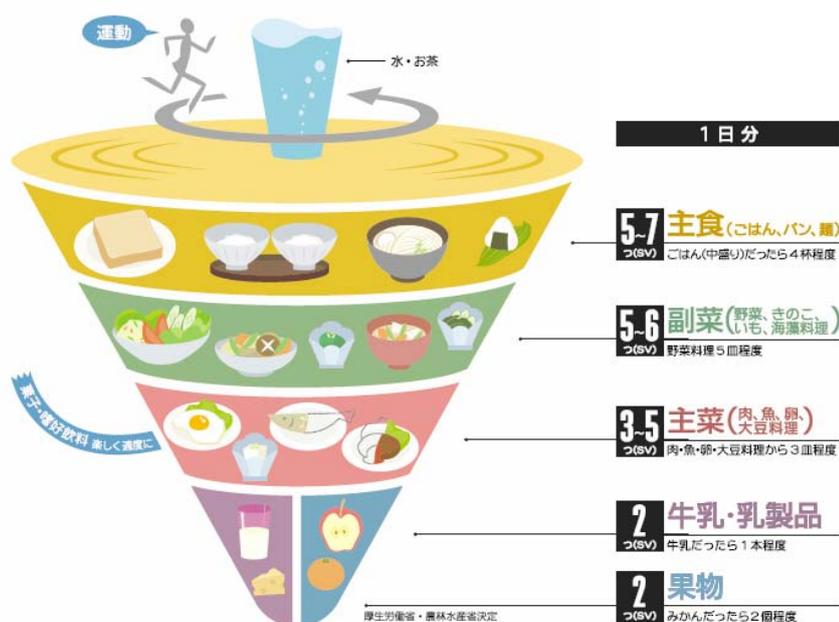


図3 「食事バランスガイド」における各料理区分の1日分の目安量

文献

- 1) 厚生労働省. 平成 15 年国民健康・栄養調査報告.
- 2) 瀧本秀美. 妊娠中の母体体重増加量と妊娠転帰との関係. 平成 16 年度厚生労働科学研究費補助金 (子ども家庭総合研究事業:主任研究者 吉池信男)「若い女性の食生活はこのままで良いのか? 次世代の健康を考慮に入れた栄養学・予防医学的検討」報告書 分担研究報告書.
- 3) Barker DJ, Winter PD, Osmond C, Margetts B, Simmond SJ. Weight in infancy and death from ischaemic heart disease. *Lancet*. 1982; 2 (8663): 577-580.
- 4) Phipps K, Barker DJ, Hales CN, Fall CH, Osmond C, Clark PM. Fetal growth and impaired glucose tolerance in men and women. *Diabetologia*. 1993; 36:225-228.
- 5) Fowden AL, Giussani DA, Forhead AJ. Endocrine and metabolic programming during intrauterine development. *Early Hum Dev*. 2005;81:723-734.
- 6) Stocker CJ, Arch JR, Cawthorne MA. Fetal origins of insulin resistance and obesity. *Proc Nutr Soc*. 2005 ;64:143-151.
- 7) Bertram C, Trowern AR, Copin N, Jackson AA, Whorwood CB. The maternal diet during pregnancy programs altered expression of the glucocorticoid receptor and type 2 11beta-hydroxysteroid dehydrogenase:potential molecular mechanisms underlying the programming of hypertension in utero. *Endocrinology*. 2001 ;142:2841-2853.
- 8) 福岡秀興. 前川裕子、太田千足. 性医学的見地からみた若年女性の痩せ願望の背景及び内分泌学的分析 —思春期体重減少の身体への影響— *JASS Proceedings* 2000;12:42-48.
- 9) 福岡秀興、赤松幹樹. 思春期痩せ症の骨と妊孕性に対する医療サポート. p 78-89. 厚生労働省研究: 思春期痩せ症と思春期の不健康痩せ群の実態把握及び対策に関する研究班編集「思春期痩せ群小の診断と治療ガイド」分光堂、2005
- 10) Jones KP, Ravnikar VA, Tulchinsky D, Schiff I. Comparison of bone density in amenorrheic women due to athletics, weight loss, and premature menopause. *Obstet Gynecol*. 1985 ;66:5-8.
- 11) Bruni V, Bigozzi L, Dei M, Brandi ML. Bone mineral metabolism in diet-induced amenorrhea. *Ann N Y Acad Sci*. 1997;17;816:250-262.
- 12) 塚本浩子、福岡秀興. 骨粗鬆症予防の視点から見た月経と骨代謝動態. *内分泌・糖尿病科* 2004; 19:435-441.
- 13) Laura K, Trevor H, May-ChooWang, Balasubramanian N, Robert M. Bone Mineral Acquisition in Healthy Asian, Hispanic, Black, and Caucasian Youth: A Longitudinal Study *J Clin Endocrinol Metab* 1999;84:4702-4712.
- 14) Sebire NJ, et al. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2001;25:1175-1182.
- 15) 厚生労働省・農林水産省. フードガイド (仮称) 検討会報告書. 食事バランスガイド. 2005