

「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」報告書骨子（案）

- 1 「食を通じた妊産婦の健康支援方策」検討の目的
研究会開催要領、妊産婦の健康や食をめぐる現状（各種データを添付）
をもとに記載。
- 2 「妊産婦のための食生活指針」について (→ 参考①)
 - (1) 「妊産婦のための食生活指針」作成の基本的考え方
 - (2) 「妊産婦のための食生活指針」の内容について
- 3 「妊娠期の至適体重増加チャート」について (→ 参考②)
 - (1) 「妊娠期の至適体重増加チャート」作成の基本的考え方
 - (2) 「妊娠期の至適体重増加チャート」の内容について
- 4 「妊産婦のための食生活指針」及び「妊娠期の至適体重増加チャート」の
活用について (→ 参考③)
 - (1) ポピュレーション・アプローチとしての活用
 - (2) ハイリスク・アプローチとしての活用
- 5 参考資料
 - 基礎資料
「妊産婦のための食生活指針」及び「妊娠期の至適体重増加チャート」作成の基
礎となる研究論文 等
 - 関連資料
食生活指針（文部科学省・厚生労働省・農林水産省，2000）
食事バランスガイド（厚生労働省・農林水産省，2005） 等

(参考 ①)

「妊産婦のための食生活指針」(案) について

〈基本的考え方〉

- 今般改定された「2005年版食事摂取基準」(平成17年度から21年度まで使用)の数値を基本とする。
- 妊娠・授乳に関わらず、本来摂取すべきエネルギー・栄養素量の推奨については、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「食事バランスガイド」(平成17年6月21日厚生労働省・農林水産省策定)が公表されたことから、これを参照とし、妊娠期・授乳期に付加すべき(留意すべき)事項が適確に伝えられる内容とする。
- 内容として示す事項については、妊産婦の栄養指導・保健指導に関わる医療従事者がその必要性や根拠を十分理解して情報提供できるように、データ等を用いた解説文を作成する。

〈内容〉

—妊娠前から、健康なからだづくりを—

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生ま育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。

—「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと—

妊娠・授乳中は、食事バランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。また、体重の変化も確認しましょう。

—不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと—

緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸を摂取しましょう。特に妊娠を希望していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養補助食品(サプリメント)を利用することも勧められます。

—からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を—

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉、レバーなどを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの摂取過剰に気をつけて。

—牛乳・乳製品を毎日とる習慣づくりを—

1日に一度は牛乳・乳製品を摂取しましょう。

—妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に—

体重の増え方は順調ですか。望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。

—母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで—

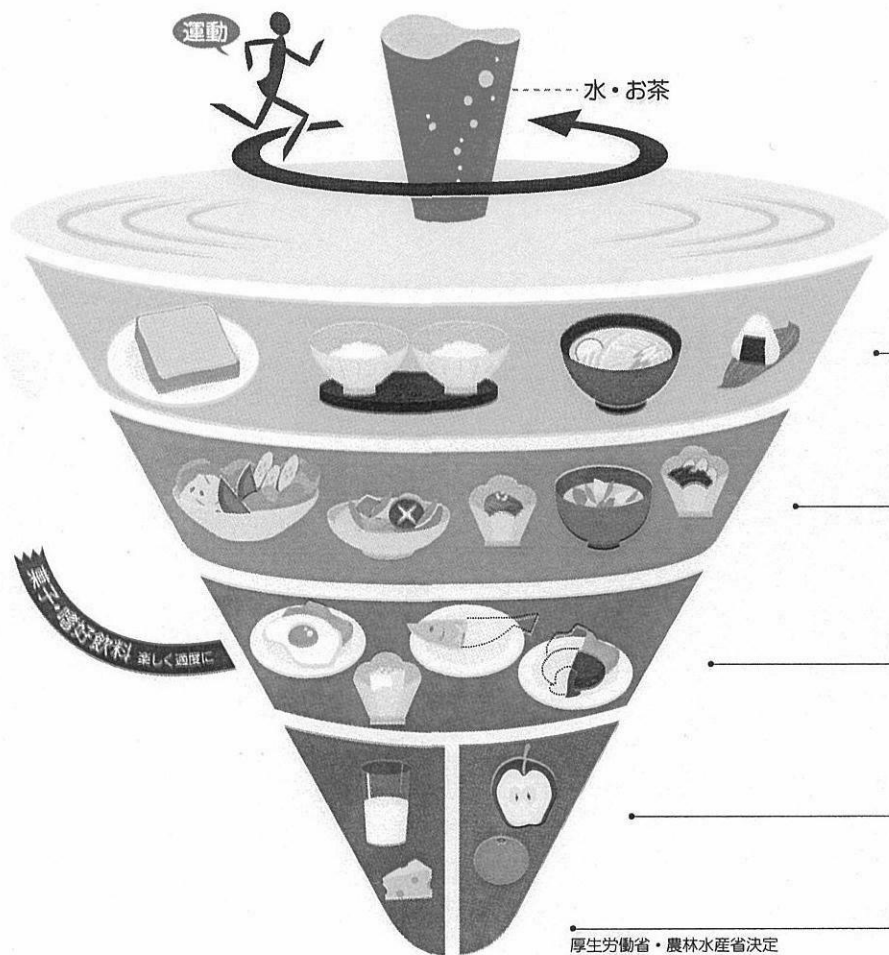
母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。

このほか、コラム的に示すものとして、下記の内容について検討。

- 「たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう」といった妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒の問題
- 「お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます」といった食事のとりかたや体重の増減のみにとらわれないような配慮
- 水銀を含有する魚介類等の摂食に関する注意事項 等

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、
いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉・魚・卵・
大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghettiー

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 手の煮っころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の摂取量の単位)の略

資料：平成17年6月21日厚生労働省・農林水産省「フードガイド(仮称)の名称及びイラストの決定・公表について」

(参考 ②)

「妊娠期の至適体重増加チャート」(案) について

〈基本的考え方〉

○20～30歳代女性における体格区分の分布が近年大きく変化している。

| (参考) | | 昭和57(1982)年 | 平成4(1992)年 | 平成14(2002)年 |
|---------|------|-------------|------------|-------------|
| 低体重(やせ) | 20歳代 | 11.4% | → 25.2% | → 26.0% |
| | 30歳代 | 8.1% | → 9.9% | → 15.1% |
| 肥満 | 20歳代 | 7.2% | → 6.1% | → 7.0% |
| | 30歳代 | 14.9% | → 14.1% | → 11.0% |

○非妊娠時の体格及び妊娠中の体重増加量によって、出生児の体重及び妊娠高血圧症候群、帝王切開、分娩時大量出血等の状況に相違がみられることから、体重増加量が画一的に目標設定されることのないよう、妊婦個々の体格等に配慮した対応が望まれる。

○上記観点から、各種調査研究結果の分析に基づき、各体格区分における妊娠期の望ましい体重増加量について検討を行う。

〈内容〉

○体格区分別 推奨総体重増加量

| 体格区分 | 推奨総体重増加量 ^{*)} |
|------------------------|------------------------|
| 低体重(やせ): BMI 18.5未満 | 9～12kg |
| ふつう : BMI 18.5以上25.0未満 | 7～12kg ^{**)} |
| 肥満 : BMI 25.0以上 | 少なくとも5kg |

^{*)} 現在、各種調査研究結果に基づき分析・精査中

○体格区分別 妊娠中期～後期の推奨体重増加量

| 体格区分 | 妊娠中期～後期の推奨体重増加量 ^{*)} |
|------------------------|-------------------------------|
| 低体重(やせ): BMI 18.5未満 | 0.3～0.5kg/週 |
| ふつう : BMI 18.5以上25.0未満 | 0.3～0.5kg/週 |
| 肥満 : BMI 25.0以上 | 個別対応 |

^{*)} 現在、各種調査研究結果に基づき分析・精査中

(参考 ③)

「妊産婦のための食生活指針」及び「妊娠期の至適体重増加 チャート」の活用（案）について

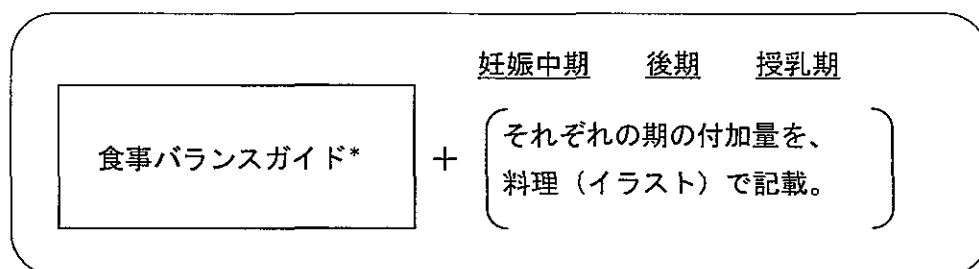
(1) ポピュレーション・アプローチとしての活用

○母子健康手帳及び各種妊産婦向け雑誌等での情報提供の促進。

市町村保健センターの母親学級等における保健・栄養指導において、食事の基本的バランスがとれているかの確認を行い、不足や偏りがある場合にはそのバランスが確保されるような指導の促進。

○具体的な情報提供のためのツール

* 妊産婦編「食事バランスガイド」



* 妊娠期の至適体重増加チャート

(2) ハイリスク・アプローチとしての活用

○妊婦健診を行う医療機関でのスクリーニング・個別指導システムの提案

○具体的なシステムの内容

* 初期の健診において、体重とともに身長¹⁾の把握を行い、妊娠前の BMI についての把握も行う。

* 妊娠前の BMI が「18.5 未満（やせ）」あるいは「25.0 以上（肥満）」であり、食事バランスガイドを活用した簡易的な食事調査^{*)}により食事バランスに著しい不足・偏りがある場合には、継続的な観察及び指導を行う。

注) 妊産婦編「食事バランスガイド」を基本とした食事パターンに特に留意すべき食品・栄養素の摂取の把握を盛り込んだスクリーニングシート（例）が提示できるかについては、検討中。