

令和元年度子ども・子育て支援推進調査研究事業

<調査研究報告書タイトル>

妊産婦のための食生活指針の改定案作成および啓発に関する調査研究報告書

<実施主体名>

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所

国立健康・栄養研究所

(以下、調査研究報告書の概要を記載。)

平成 18 年 2 月に公表された「妊産婦のための食生活指針」(平成 18 年 2 月 15 日付雇児発第 0215005 号)及び「妊娠期の至適体重増加チャート」の作成から 12 年が経過し、健康・栄養に関する課題を含む社会状況等が変化しており、妊産婦の栄養・食生活を中心とした現状を把握し、そこから明らかとなった課題等を踏まえ、適切な指針を示すことが必要である。

そこで本事業では、「妊産婦のための食生活指針」の改定案の作成を主な目的とし、妊産婦の栄養・食生活の改善に関する知見を有する、医師・管理栄養士・助産師・マーケティングの専門家等で構成される検討委員会を設置した。また、最新の知見に基づくエビデンスの整理を行い、「妊娠期の体重増加量」、「妊娠期及び授乳期の至適栄養」、「妊娠期の至適身体活動量」及び「授乳期の母乳育児」について、系統的レビューの手法を用いて、先行研究の結果をまとめた。さらに、これらエビデンスを踏まえて、下記の通り「妊産婦のための食生活指針」の改定案を作成した。妊娠、出産、授乳に当たっては、妊娠前からの食生活も重要であるため、本事業で扱う対象は、妊娠前の女性も含むこととし、改定案は、「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」とした。あわせて、普及啓発に必要な解説要領、リーフレット及びホームページの案を作成した。リーフレットは、妊娠前女性及び妊産婦を主な対象とし、ホームページは妊娠前女性及び妊産婦に加えて、妊産婦を支援する保健医療従事者を対象として作成した。

妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針(案)

～妊娠前から、健康なからだづくりを～

- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加量は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから