

妊娠中は、体重増加をいかにコントロールするかが妊婦さんの課題の一つとなりますが、赤ちゃんの成長のためにも食事はしっかりと摂らなければいけません。極端な食事制限をせず赤ちゃんと母体に適度な栄養を補給する食事を心がけましょう。

そこで今月は、楽しく食べて体重管理をする方法をご紹介します。

妊娠中体重が増えるとどんな影響があるの？



妊娠中に体重が増えるとさまざまなトラブルが起こりやすくなります。

- **妊娠高血圧症候群**…妊娠前から高血圧を認める場合や妊娠 20 週までに高血圧を認める場合を妊娠高血圧症候群(高血圧合併妊娠)といいます。
- **妊娠糖尿病**…妊娠中にはじめて発見または発症した糖尿病に至ってない糖代謝異常のことをいいます。
- **微弱陣痛**…通常より陣痛が弱かったり間隔が長くゆっくりで分娩が進行しない状態のことをいいます。

**適正体重を過度にオーバーしてしまうと**、さまざまなリスクがあることが考えられます。



妊娠中体重が増えないとどんな影響があるの？

妊娠中は太りすぎることがよく問題視されますが、最近では**痩せすぎている**のも注目されています。妊娠中に体重が増えないと、

- **早産・胎児の発育遅延**
- **低出生体重児の分娩 (2500g 未満)**
- **将来生活習慣病になりやすくなるなどのリスクがあります。**



近年日本で生まれる新生児の数は減少傾向にありますが、低出生体重児の割合は増加しています。また、OECD(経済協力開発機構)に加盟する 35 か国における低出生体重児割合の平均は 6.5%であり、**日本はその中でも3位と高い値**でした。また、胎児期の発育が十分でなかった場合、成人後に肥満、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病発症リスクが高まる可能性があるという多く報告されています。

私の適正体重はどのくらい？



望ましい体重の増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。みなさんは妊娠前の体型(BMI)を知っていますか？

$$\text{BMI} = \text{体重} \text{ (kg)} \div \text{身長} \text{ (m)} \div \text{身長} \text{ (m)}$$

正確な BMI 指標を知って妊娠中の体重増加目安を下記の表を参考にしてみてください。

妊娠前の体格	変更前		変更後
	BMI	体重増加量の目安	体重増加量の目安
低体重	18.5 未満	9~12kg	12~15kg
普通体重	18.以上 25.0 未満	7~12kg	10~13kg
肥満(1度)	25.以上 30.0 未満	個別対応 (5kg)	7~10kg
肥満(2度)	30.0 以上	_____	個別対応 (上限 5kg までが目安)

BMI とは？  
肥満の判定に用いられる指標で BMI22 を標準としています。

若い女性の低体重は、排卵障害や閉経年齢の低下を招き、妊娠の確率を下げてしまいます。そのため**妊娠中、そして妊娠前から体重管理することが大切です。**

ポークソテーの梨ソース

<材料> 2人分

- 豚肩ロース厚切肉 2枚
- 梨 1/2個
- 醤油 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 塩胡椒 少々

<作り方>

1. 豚肉は筋きりをしておく
2. 梨はすりおろして、醤油、酒を加えておく
3. 2の調味料の中に①の豚肉を入れ、漬け込む(約1時間)
4. フライパンを熱し、豚肉についている漬けだれをとりながら焼く
5. 焼いた肉を取り出し、余った漬けだれをフライパンに入れ、軽く煮詰めてソースにする(味をみて塩胡椒をする)



<1人分 239kcal 塩分0.7g>

当院の食事紹介

<行事食>



687kcal

<気まぐれランチ>



530kcal

<手作りパンの日>



757kcal

【ホームページにも『耳より情報』を掲載していますので、ぜひご覧ください】