

# こちら、よんひがしです

近畿中央病院・産婦人科病棟  
2015年10月号

日増しに秋の深まりを感じられる季節となりましたが、皆さま いかがお過ごしでしょうか  
収穫の秋を迎えて美味しいものをついつい食べ過ぎてしまうこの頃です。今回は、妊娠中の食  
事の取り方のポイントについて説明します。



## 食事のポイント

- 食事は、美味しくいただき旬のものも食べましょう
- 主食を中心に汁物、主菜と副菜2品の一汁3菜にするとバランスが取れますのでしっかり取り  
ましょう
- ゆっくり噛んで、食べましょう
- 妊娠期のバランスの良い食事は、貧血を予防します
- 体重増加が適切であると、低出生体重や子どもの将来の生活習慣病の発症の予防となります
- ダイエットは、ほどほどに、適切な体重増加は、お産と育児の体力につながります
- 体重増加が気になる時は、食べたものを書き出してみましょう

## 体重増加について

全妊娠期間を通じて体重増加が認められますが、妊娠前のBMIにより適切な体重増加量が変わります  
BMIとは、体重と身長の関係から肥満度を示す体格指数（BMI）と適正体重を計算します

**BMI (体格指数)の計算方法は・・・体重 (Kg) / 身長 (m) <sup>2</sup>**

## 妊娠全期間を通じての適切な体重増加量について

妊娠していない時の体格区分	適切な体重増加量
低体重（やせ）：BMI 18.5未満	9kgから12kg
ふつう：BMI 18.5以上25未満	7kgから12kg
肥満：BMI 25以上	個別対応となります

実際に計算してみましょう

東 四志子さんは 妊娠前の体重が 55 kg で 身長が 162 cm でした

計算すると  $55 \text{ kg} \div (1.62 \times 1.62) = \text{約 } 20.9$

BMIは「ふつう」です

出産直前の体重は、62kg から 67 kgであれば適切な体重の範囲内です

急激な体重増加に注意しながら適切な体重管理をしましょう

自分の身体を見つめなおすことは、家族の健康にもつながり、子どもへの食育にもつながります。食事のポイントを参考にして健康的な食生活を送りましょう。



編集担当：前田 柳田 熊谷