

妊娠中の食事・・主食の適量と食べ方の工夫

赤ちゃんはお母さんが摂取した栄養で育ちます。赤ちゃんの主な栄養源はお母さんの**ブドウ糖**なので、お母さんは糖質を中心とした十分な栄養を摂る必要があります。この説明書には、主に主食の適量と、食べ方の工夫について書かれています。食事はバランスが大事なので、副食も含めた詳しい食事の説明は栄養士さんからうけましょう。

◆1日に必要な摂取カロリー

妊娠中に必要な摂取カロリーは、身長と妊娠前の体重、そして現在の妊娠週数で決まります。

下の表であなたの1日に必要な摂取カロリーを確認してください。

身長・妊娠前の体重	初期(13週まで)	中期(14～27週)	後期(28週～)
150cm・56kg以下	1500カロリー	1700カロリー	1900カロリー
155cm・60kg以下	1600カロリー	1800カロリー	2000カロリー
160cm・64kg以下	1700カロリー	1900カロリー	2100カロリー
165cm・68kg以下	1800カロリー	2000カロリー	2200カロリー

BMIが25未満の場合の1日の摂取カロリー：身長(m)×身長(m)×22×30Kcal+50Kcal(初期)、250Kcal(中期)、450Kcal(後期)
BMIが25以上の場合は妊娠週数による付加量はつけない (糖尿病診療ガイドライン2019より)

注意！ 妊娠前の体重が上の表に書かれた体重より多い場合

➡ 妊娠週数に関わらず、**初期**の摂取カロリーから始めましょう！

上の表は目安量で、お母さんの妊娠前の体格、妊娠中の体重の増え方、赤ちゃんの発育状況によって調整します。

◆主食の量

主食はご飯、パン、麺類などで炭水化物（糖質）を多く含みます。

妊娠中は1日の摂取カロリーの**少なくとも50%は炭水化物からとる**必要があります。

1食のごはんやパンの目安量は下の表を参考にしてください。

1日の摂取カロリー	1食の米飯の量	1食の6枚切り食パンの枚数
1600カロリーの場合	150g	1.5枚
1800カロリーの場合	180g	1.5～2枚
2000カロリーの場合	200g	2枚
2200カロリーの場合	230g	2～2.5枚

お母さんからの栄養
(主にブドウ糖)で
大きくなるよ！



1日の摂取カロリーの50%弱を主食からとる場合、米飯50gが80Kcal、6枚切り食パン0.5枚が80Kcalから算出
(糖尿病食事療法のための食品交換表第7版より)

◆食べ方の工夫

妊娠中は炭水化物（糖質）を中心に十分な栄養を摂る必要があります。
しかし、炭水化物は食後の血糖値の上昇に大きく影響します。

食後に血糖値が上がりにくい食べ方

① 1日3食、規則正しく食べる

② 副菜 ⇒ 主菜 ⇒ 主食 の順番で食べる



食物繊維の多い
野菜やキノコなど



たんぱく質の多い、
肉・魚・大豆・卵料理



炭水化物の多い
米飯、パンなど

③ それでも食後の血糖値が高い場合は、**主食（炭水化物）を中心に分割して食べる**（『分割食はなぜよいの？』参照）

望ましい血糖値の目安は食後1時間で140mg/dl未満または食後2時間で120mg/dl未満
（糖尿病治療ガイド2022-23）

分割食の例

1日 2000カロリー
1食 ごはん200g の場合



ご飯の量はなるべく計ってね！

食事時（朝・昼・夕）

ごはん 150g（お茶碗中もり1杯）

他に下のいずれかひとつでも可
6枚切り食パン 1.5枚
乾麺（うどん、そば、スパゲティ） 約80g

間食（午前・午後・寝る前）

ごはん 50g（コンビニのおにぎり 1/2個）

他に下のいずれかひとつでも可
6枚切りのパン 0.5枚
乾麺（うどん、そば、スパゲティ） 25g
焼きいも 半分(50g)
ヨーグルト（糖質20g程度）
みかん1個、バナナ1本、リンゴ1/2個

◆副食などの量



- 毎食
 - ・肉・魚・卵・大豆を使った料理 どれか2品
 - ・お野菜 生で両手一杯、加熱したら片手一杯
- 1日で
 - ・果物 適量
 - ・乳製品 約300ml