



きょうの

健康

健康



気をつけて!

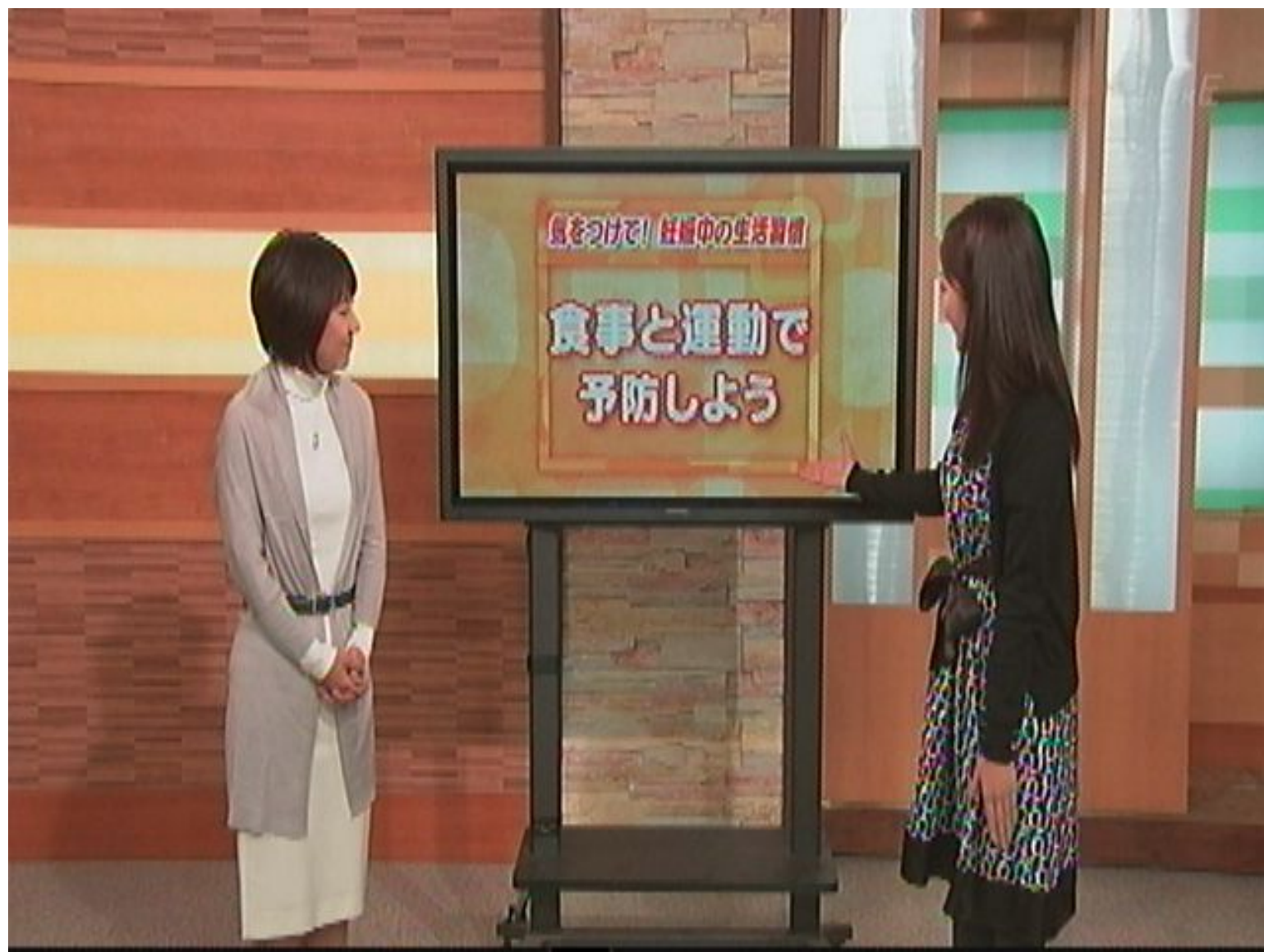
妊娠中の生活習慣



気をつけて!
妊娠中の
生活習慣

久田直子

福家 睦





横浜市立大学 教授
平原史樹



気をつけて! 生活習慣

食事

平原史樹
専門は産婦人科

NHK E



妊娠中の体重増加例





タイプの計算法

妊娠前の体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

= BMI

やせ型

~18.5

標準型

18.5~25

肥満型

25~

タイプの計算法

$$\text{妊娠前の体重 (kg)} \div \left(\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \right)$$

= BMI

やせ型

~18.5

標準型

18.5~25

肥満型

25~

タイプ別 体重増加の目安

タイプ別BMI

妊娠中の体重増

やせ型
~18.5

+ 9~12kg

標準型
18.5~25

+ 7~12kg

肥満型
25~

+ 個別対応
(5kg)

厚生労働省「妊産婦のための
食生活指針2006」より

身長160cmの場合

タイプ別BMI

妊娠前の体重

妊娠中の体重増

やせ型

~18.5

~47kg

+ 9~12kg

標準型

18.5~25

48~64kg

+ 7~12kg

肥満型

25~

65kg~

+ 個別対応
(5kg)

Aさんのケース



妊娠前の体重 50kg

身長 163cm

BMI 18.8 標準型

看護師

妊娠8か月まで勤務

Aさん 38歳

Aさんのケース



Aさん38歳

● 和食中心
野菜多め

● 間食 エネルギー量が
低いものを選ぶ

● 食事の量は
制限しない

食事

Aさんのケース



運動

- ウォーキング
2時間
- そうきんがけ

Aさん 38歳

妊娠中 1日の栄養必要量

身体活動レベルII：軽作業をしている人

	エネルギー (kcal)		
	初期	中期	末期
18~ 29歳	2000	2200	2400
30~ 49歳	2050	2250	2450

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2010」より



料理監修 金丸絵里加(管理栄養士)















妊娠中のウォーキング 注意が必要な人



心臓病



妊娠高血圧症候群



早産の兆候がある



多胎妊娠

など

妊娠中のウォーキング

ポイント

- 安定期に入ってから行う
- 運動前後にストレッチ
- 大きな歩幅で少し速めに歩く
- おなかの張りを感じたら休憩





きょうの
健康



終

制作・著作

