

食育体験プログラム実践マニュアル（Ⅰ―１）

Ⅰ

プログラム名	妊娠期食育教室「妊娠期の栄養」		所要時間	60分（打合せ等を除く）
目的	妊娠期からの食生活の基本への理解促進			
対象	妊婦及びその家族，その他の希望者	場所	地域の公民館等	
参加人数	10名	教材等	プリント「妊産婦のための食生活指針」	
スタッフ	食育担当者等1，保育士2		「妊産婦のための食事バランスガイド」	
事前準備	救急体制の確認・献立作成・試食材料発注・調理施設確認・参加者確認			
時間配分 (時刻(参考))	実施内容	担当	指導上の留意点等	
打合せ等				
15分 (10:30～10:45)	○打合せ	食育担当者	・ 事前にアレルギー履歴についての聞き取り	
15分 (10:45～11:00)	○参加者受付	食育担当者		
プログラム				
5分 (11:00～11:05)	○開会のあいさつ 参加者・スタッフ自己紹介	食育担当者	・ 同伴の乳幼児については託児施設ではなく，親も子も安心して参加できるように同室に確保	
25分 (11:05～11:30)	○「妊産婦のための食生活指針」の説明 ・妊娠前の体型（BMI）を知る。 (望ましい体重増加量は，妊娠前の体型によっても異なる) 	食育担当者	・ プリント「妊産婦のための食生活指針」の活用 ・ 妊娠前から，健康なからだづくりを ・ 「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 ・ からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を ・ 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて，カルシウムを十分に ・ 母乳育児も，バランスのよい食生活のなかで ・ 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健やかな毎日は，からだと心にゆとりのある生活から生まれます	
20分 (11:30～11:50)	○「妊産婦のための食事バランスガイド」の説明 ・「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の料理や食品の組み合わせについて知る。	食育担当者	・ プリント「妊産婦のための食事バランスガイド」の活用	
10分 (11:50～12:00) (12:00)	○感想を発表 ○終了のあいさつ	食育担当者 食育担当者		

妊娠中の体重増加は、 お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

体重の増え方は順調ですが、
望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。

妊娠前の体型(BMI)を知っていますか？

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



BMIとは？

BMI (Body Mass Index) とは肥満の判定に
用いられる指標でBMI 22を標準としています。

例) 身長 160 cm、体重 50 kg の人のBMIは？

$$50 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 19.5$$

表1 体格区別 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

体格区分	推奨体重増加量
低体重 (やせ) : BMI 18.5未満	9 ~ 12 kg
ふつう : BMI 18.5以上 25.0未満	7 ~ 12 kg ^{a)}
肥満 : BMI 25.0以上	個別対応 ^{b)}

^{a)} 体格区分は非妊娠前の体格による。
* 妊娠初期から中期にかけては体重増加量を増やす利用可能なデータがないことなどから、
低体重(やせ)の範囲に「低体重」「標準」「肥満」に区別して推奨体重増加量を算出している。
^{b)} BMIが22よりやや超える程度の場合は、おおよそ4kgを目安とし、適しく
超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨時的な状況を超え、
個別に対応していく。

表2 体格区別 妊娠中期から末期における
1週間あたりの推奨体重増加量

体格区分	1週間あたりの 推奨体重増加量
低体重 (やせ) : BMI 18.5未満	0.3 ~ 0.5 kg/週
ふつう : BMI 18.5以上 25.0未満	0.3 ~ 0.5 kg/週
肥満 : BMI 25.0以上	個別対応

* 体格区分は非妊娠前の体格による。
* 妊娠中期から末期にかけては体重増加量を増やす利用可能なデータがないことなど
から、
低体重(やせ)の範囲に「低体重」「標準」「肥満」に区別して推奨体重増加量を算出している。
などの臨時的な状況を超え、個別に対応していく。

お母さんと赤ちゃんの健やかな 毎日は、からだにゆとりと 心のある生活から生まれます

赤ちゃんや家族との暮らしを楽し
んだり、毎日の食事を楽しむことは、
からだに心の健康につながります。



<問い合わせ>

厚生労働省母子保健課
健やか親子21 <http://rhino.yamanashi-med.ac.jp/sukuyaka>

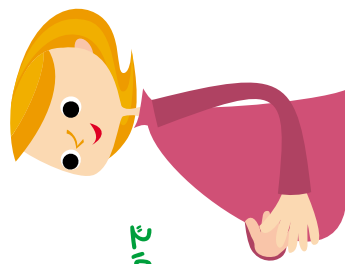
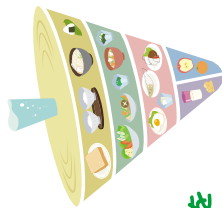
すこやか親子を目指して

妊産婦のための食生活指針

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育に
とって大切な時期です。

そこで、この時期に望ましい食生活が実践できるよう、何をどれだけ
食べたらよいかをわかりやすく伝えるための指針を作成しました。この
中には1日の食事の目安となる「妊産婦のための食事バランスガイド」
と妊娠中の体重増加の目安となる「推奨体重増加量」が示されています。

- 妊娠前から、健康なからだづくりを
- 「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
- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、
カルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、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
- 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健やかな毎日は、
からだにゆとりと心のある生活から
生まれます

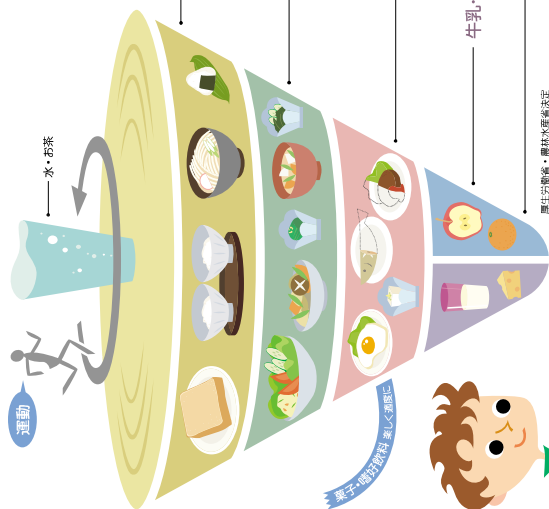


厚生労働省

妊産婦のための食事バランスガイド ～あなたの食事は大丈夫？～

「食事バランスガイド」ってなに？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目ざされる食事の目安です。「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、ママにたとえてそれぞれ適量をイラストでわかりやすく示しています。



このイラストの料理例を組み合わせると
およそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期（20～49歳女性）の身体活動レベル「3つ（II）」以上の1日分の適量を示しています。

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」（2005年）に、食事摂取基準の妊娠時・授乳期の付加量を参考に一部加算

妊娠前から、健康なからだづくりを

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生み育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。



	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期
1日付加量				
主食	5～7 つ（S.V.）	—	—	+1
副菜	5～6 つ（S.V.）	—	+1	+1
主菜	3～5 つ（S.V.）	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 つ（S.V.）	—	—	+1
果物	2 つ（S.V.）	—	+1	+1

非妊娠時、妊娠初期の1日を基本とし、妊娠中期、妊娠後期の1日は料理の中に使用されているものであり、「ママ」のイラストとして表現されていますが、実際の食事摂取の場面で表示される際には食糧相当量や商標も合わせて掲載提供されることとなります。



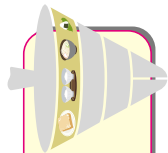
たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。



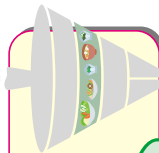
「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

妊娠時・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。



不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷり

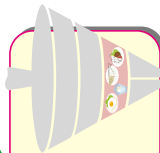
緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。



副菜で十分に野菜を
摂取しましょう！

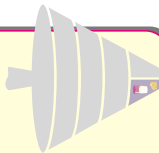
からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気を付けて。



牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に

妊娠時・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。



母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。



<食事バランスガイドの詳細>
<http://www.j-balanceguide.com/>
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoku-syokuji.html>