



将来のお子さんの健康のために

For your baby's health

～重要な妊娠中の栄養と望ましい体重増加～

Healthy diet and ideal body weight in pregnancy

妊娠中の経過が赤ちゃんの将来の健康や病気のなりやすさに影響します。特に小さく生まれた赤ちゃんは糖尿病、高血圧、腎疾患等の生活習慣病の発症リスクが高いとも言われています。厳しく体重の増加制限をすると、赤ちゃんに十分な栄養が届かず、出生体重も小さくなる可能性があります。日本産婦人科学会・医会ガイドラインで推奨されている体重増加量（図1）を参考にして、必要な栄養を摂って体重を増やしましょう。

しかし、妊娠中つわりなどで思うように食べられない方もいるかもしれません。もし、赤ちゃんが小さく生まれても医療の進歩やその後の生活で健康に育つことができますので、心配せず自信をもって育てましょう。

妊娠中の体重増加の目安は妊娠前の体格（BMI）で決まります。自身に合った体重増加の目安を確認してみましょう。

妊娠前のBMIを
計算してみましょう

妊娠前の体重 身長 身長 あなたのBMI

_____ kg ÷ _____ m ÷ _____ m = _____

例) 身長155cm、体重50kgの人は? → 50(kg) ÷ 1.55(cm) ÷ 1.55(cm) = 20.8

妊娠中の体重増加指導の目安（図1）

妊娠前のBMI		体重増加量の目安
18.5未満	やせ	12～15kg
18.5～25未満	標準	10～13kg
25以上30未満	肥満（1度）	7～10kg
30以上	肥満（2度以上）	個別対応（上限5kg）



かすみ保健福祉センターでは随時相談を受け付けておりますので、お気軽にお問合せください。妊娠中の食事についての詳しい説明は下のQRコードからご確認いただけます。

