

事務連絡  
平成22年3月31日

各 { 都道府県  
保健所設置市  
特別区 } 母子保健主管部（局）御中

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課

日本人の食事摂取基準（2010年版）の改定を踏まえた  
「妊産婦のための食事バランスガイド」の扱いについて

母子保健行政の推進につきましては、日頃よりご高配を賜っているところであり、厚くお礼申し上げます。

『「健やか親子21」推進検討会』において開催された「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」では、「妊産婦のための食生活指針」（「健やか親子21」推進検討会報告書）（平成18年2月15日雇児発0215005号 <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0201-3.html>）をとりまとめています。この中で、厚生労働省及び農林水産省において作成・公表された「食事バランスガイド」に、妊娠期・授乳期に付加すべき（留意すべき）事項を加えた「妊産婦のための食事バランスガイド」を作成し、普及・活用を図っているところ です。

この「妊産婦のための食事バランスガイド」は、日本人の食事摂取基準（2005年版）の数値を参照して作成されたものですが、今般、日本人の食事摂取基準（2010年版）が策定されたことを踏まえ、「日本人の食事摂取基準」活用検討会報告書（平成22年3月30日健習0330発第1号 <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2010/03/s0331-9.html>）がとりまとめられました。

同報告書における「食事バランスガイド」の見直しの必要性の検証の結果（別添）を踏まえ、「妊産婦の食事バランスガイド」については、付加する摂取の目安（SV）に変更の必要性はないとの結論を得たため、変更なく引き続き活用することといたしました。

今後も、妊産婦に対する健康診査や各種教室等における保健・栄養指導の参考として活用いただくよう、貴管内市町村及び関係機関への周知を図るとともに、妊産婦の健康的な食習慣の確立に向けて、「妊産婦のための食生活指針」の効果的な普及啓発が図られるようお願いいたします。

<問い合わせ先>

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課 清野・亀山  
TEL：03-5253-1111（内線 7934）  
FAX：03-3595-2680

(別添)

〔日本人の食事摂取基準〕活用検討会報告書（平成22年3月「日本人の食事摂取基準」活用検討会）より抜粋

p.29 IV 国レベルにおける食事摂取基準の活用における方向性と課題について

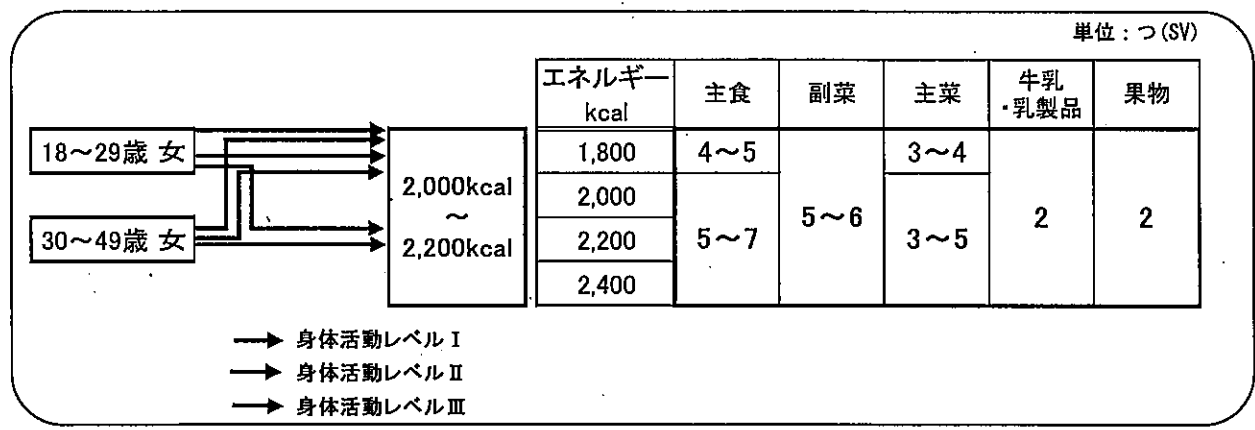
1. 食事摂取基準の改定を踏まえた食事バランスガイドの見直しの必要性について

〈妊産婦のための食事バランスガイドにおける摂取の目安（SV）について〉

妊産婦のための食事バランスガイドについて、食事摂取基準（2010年版）では妊娠末期、授乳期のエネルギー付加量がやや減少しているが、他の栄養素の付加量もあわせて比較・検討を行った結果、現行の付加量との間に大きな乖離はなかったため、付加する摂取の目安（SV）に変更の必要性はないとの結論を得た（図20）。

p.30 図20 妊産婦の食事バランスガイドにおける食事摂取基準（2010年版）による「年齢・妊婦・授乳期別の料理区分における摂取の目安」

変更点は下線



➕ プラス

付加量

単位：つ（SV）

	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
妊娠初期（16週未満）	+50kcal	付加量なし				
妊娠中期（16～28週未満）	+250kcal		+1	+1		+1
妊娠末期（28週以上）	+450kcal		+1	+1	+1	+1
授乳期	+350kcal	+1	+1	+1	+1	+1

（参考）「食事バランスガイド」を用いた場合に推定されるエネルギー及び栄養素の付加量

	「食事バランスガイド」のSVによる付加量				食事摂取基準2010年版による付加量		
	妊娠中期		妊娠末期及び授乳期		妊娠中期	妊娠末期	授乳期
	平均値	範囲(±1SD)	平均値	範囲(±1SD)			
エネルギー (kcal)	235	128～342	512	333～690	250	450	350
たんぱく質(g)	8.5	3.8～13.2	17.5	9.5～25.6	5	25	20
脂質(g)	9.6	1.8～17.5	17.3	0.9～33.7			
炭水化物(g)	29.8	13.5～46.1	71.1	43.3～99			
鉄(mg)	2.0	0～3.1	2.0	0～4.2	15	15	2.5
カルシウム(mg)	74	0～155	194	79～310			
レチノール当量(μgRE)	135	0～312	189	0～492	0	80	450
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.19	0.03～0.34	0.30	0.03～0.56	0.1	0.2	0.2
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.17	0.03～0.31	0.32	0.05～0.59	0.2	0.3	0.4
ビタミンC (mg)	43	0～101	43	0～107	10	10	50



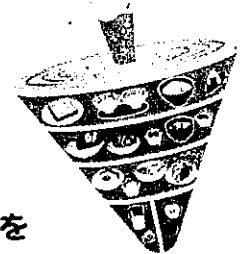
### すこやか親子を目指して

# 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、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、からだに心にとりのある生活から生まれます



**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か。  
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？**

BMI = 体重 \_\_\_\_\_ (kg) ÷ 身長 \_\_\_\_\_ (m) ÷ 身長 \_\_\_\_\_ (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？  
 $50 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 19.5$

18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満

表1 体格区別 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

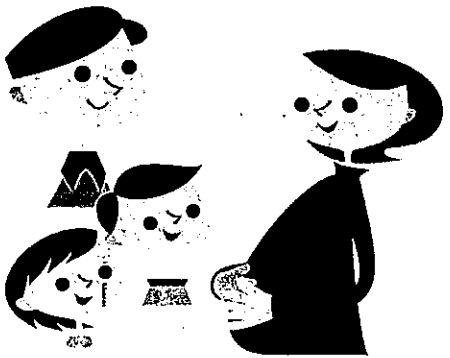
体格区分	推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI 18.5未満	9~12kg
ふつう: BMI 18.5以上25.0未満	7~12kg <sup>*)</sup>
肥満: BMI 25.0以上	個別対応 <sup>**)</sup>

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	推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI 18.5未満	0.3~0.5kg/週
ふつう: BMI 18.5以上25.0未満	0.3~0.5kg/週
肥満: BMI 25.0以上	個別対応

\* 体格区分は非妊娠時の体格による。  
 \*\*) 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重(やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲を推奨することが望ましい。  
 \*\*\*) BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

\* 体格区分は非妊娠時の体格による。  
 \* 妊娠初期については体重増加に関する利用可能なデータが乏しいことから、1週間あたりの推奨体重増加量の目安を示していないため、つわりなどの臨床的な状況を踏まえ、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、からだに心にとり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>  
 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課  
 健やか親子21 <http://rhino.yamanashi-med.ac.jp/sukoyaka>

# 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」ってなあに？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「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、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

## 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。



【バランスの良い例】 【バランスの悪い例】

## 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

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

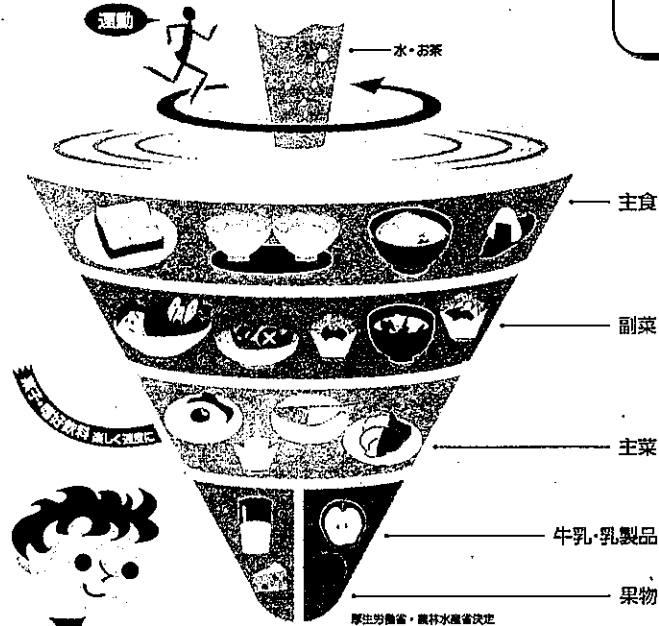
## 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

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の過剰摂取に気をつけて。



このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(20～49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(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筆

	1日分付加量			
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
主食	5～7 コ(SV)	—	—	+1
副菜	5～6 コ(SV)	—	+1	+1
主菜	3～5 コ(SV)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 コ(SV)	—	—	+1
果物	2 コ(SV)	—	+1	+1

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。



食塩・油脂については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

### 料理例

※SVとはサービング(食事の摂取量の単位)の略

## 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

妊娠期・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。



## たばこと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。



<食事バランスガイドの詳細>

<http://www.j-balanceguide.com/>

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/elyou-syokuj.html>