

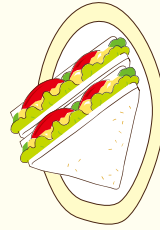
記録のつけ方

- その日の曜日を記入し、朝ごはんを食べた内容には○を、食べなかったら×をつけてください。
- また、乳・乳製品や果物などを食べた場合や欠食した場合などは、備考欄に記載してください。
- 最後に、つわりの有無も確認してください。

〈例示〉

| 日 | 曜日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 備考 | つわり |
|---|----|----|----|----|-------|-----------------------------|
| 1 | 月 | ○ | ○ | ○ | | 有・ 無 |
| 2 | 火 | ○ | ○ | × | | 有・ 無 |
| 3 | 水 | ○ | × | ○ | オレンジ | 有 ・ 無 |
| 4 | 木 | × | × | × | ヨーグルト | 有 ・ 無 |
| 5 | 金 | × | × | × | 欠食 | 有 ・ 無 |
| 6 | 土 | × | × | × | 発熱で欠食 | 有・ 無 |

1品で2つの要素を満たす場合もあります



主食 + 主菜



主菜 + 副菜

何れにも○をつけてください。

朝ごはんは3つのお皿は揃いましたか？

主食・主菜・副菜の具体的な例は裏面を参考にしてください

今月の目標

出産予定日 年 月 日

年 月 分の記録

| 日 | 曜日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 備考 | つわり |
|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1 | | | | | | 有・無 |
| 2 | | | | | | 有・無 |
| 3 | | | | | | 有・無 |
| 4 | | | | | | 有・無 |
| 5 | | | | | | 有・無 |
| 6 | | | | | | 有・無 |
| 7 | | | | | | 有・無 |
| 8 | | | | | | 有・無 |
| 9 | | | | | | 有・無 |
| 10 | | | | | | 有・無 |
| 11 | | | | | | 有・無 |
| 12 | | | | | | 有・無 |
| 13 | | | | | | 有・無 |
| 14 | | | | | | 有・無 |
| 15 | | | | | | 有・無 |
| 16 | | | | | | 有・無 |
| 17 | | | | | | 有・無 |
| 18 | | | | | | 有・無 |
| 19 | | | | | | 有・無 |
| 20 | | | | | | 有・無 |
| 21 | | | | | | 有・無 |
| 22 | | | | | | 有・無 |
| 23 | | | | | | 有・無 |
| 24 | | | | | | 有・無 |
| 25 | | | | | | 有・無 |
| 26 | | | | | | 有・無 |
| 27 | | | | | | 有・無 |
| 28 | | | | | | 有・無 |
| 29 | | | | | | 有・無 |
| 30 | | | | | | 有・無 |
| 31 | | | | | | 有・無 |

つわりのあるママへ

つわりが認められる期間

つわりは、個人差もありますが、一般に5～6週目から13～14週までの間に認められることが多く、8～10週目がピークであるといわれています。ほとんどのママが妊娠16週頃までにはつわりを感じなくなります。

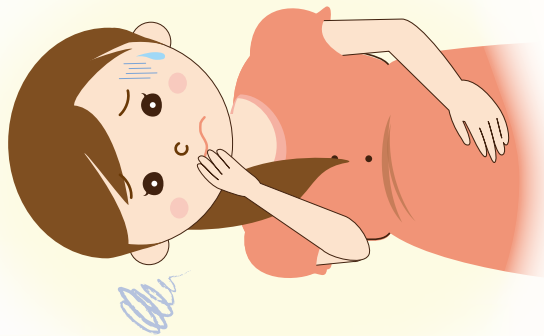
食事と生活のポイント

- 1 1日3食にこだわらず5～6食と、こまめに食べて構いません。空腹の間は症状が強まります。
- 2 脱水から便秘になりやすいのでたっぷりの水分補給を心がけましょう。
- 3 バランスの良い食事を目指し、常に新鮮な食材を使用することや自分にとって食べやすい調理法を選択しましょう。
- 4 酸味や冷たいものをうまく利用すると風味や口当たりが良くなり食べやすくなります。
- 5 職場や周りの人に協力してもらい、適宜、間食を食べることができると環境を整えておきましょう。

☆ この時期は体重増加をあまり意識する必要はありません。体重が落ちすぎないように留意してください。

個人差があります

つわり中でも比較的食べやすいといわれる食べ物



主食

おにぎり (梅干し、塩むすび)
巻き寿司



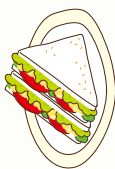
主菜

豆腐 (冷や奴)
卵豆腐



主食 + 主菜

サンドイッチ
握り寿司 (新鮮なものに限る)
カレーライス (まったく受け付けられない人もいる)



副菜

野菜 (トマト、きゅうり、ほうれん草)
酢のもの



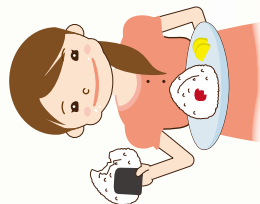
果物

いちご、みかん、
パイナップル、バナナ



その他

アイスクリーム、ゼリー、
フライドポテト、炭酸飲料
(何れも、飲み食べ過ぎないように注意)



妊婦さんのための食生活チェック表

氏名:

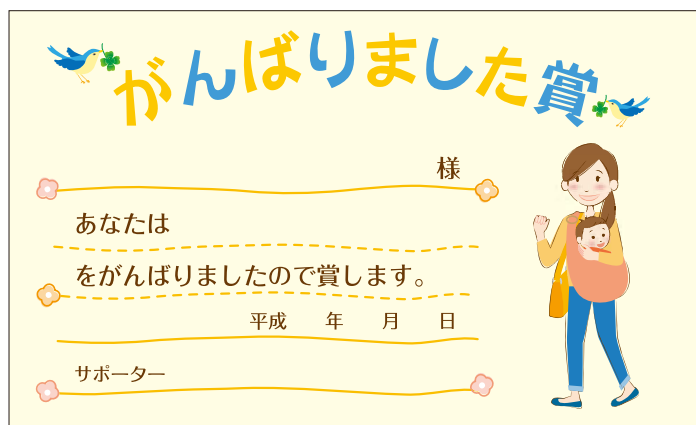
日付: 年 月 日

各項目の該当する欄に○をつけてください。

| | | ずっと できている | 最近 はじめた | していない |
|----|---|--------------|------------|-------|
| 1 | 毎日欠かさず朝食を食べるようにしている。 | | | |
| 2 | 朝・昼・夕食には、欠かさず主食を食べている。 | | | |
| 3 | 朝・昼・夕食には、欠かさず主菜を食べている。 | | | |
| 4 | 朝・昼・夕食には、欠かさず副菜を食べている。 | | | |
| 5 | 朝食は、主食・主菜・副菜をそろえて食べている。 | | | |
| 6 | 少なくとも1日に1回は、乳・乳製品を食べている。 | | | |
| 7 | 少なくとも1日に1回は、果物を食べている。 | | | |
| 8 | 食べすぎないように注意している。 | | | |
| 9 | 必要のない減食(ダイエット)や欠食は行っていない。 | | | |
| 10 | いつもうす味を心がけている。 | | | |
| 11 | 主食どうしを組み合わせた食事(ラーメンとライス、パスタとパンなど)は控えるようにしている。 | | | |
| 12 | 不必要な間食の食べすぎに注意している。 | | | |
| 13 | 嗜好飲料や清涼飲料水の飲み過ぎに注意している。 | | | |
| 14 | アルコール飲料(酒類)を飲まないようにしている。 | | | |
| 15 | 無理のない範囲で身体を動かすようにしている。 | | | |
| 16 | 毎日体重計で体重をチェックしている。 | | | |
| 17 | 自分自身の望ましい体重増加量を理解している。 | | | |
| 18 | 望ましい範囲内の体重増加が得られている。 | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |

「していない」または「最近はじめた」の項目から3項目以内を選んで来月までの目標にしましょう。

ミニ表彰状 がんばりました賞



ミニ表彰状 よくできました賞



妊娠中期を迎えたママへ

少しずつ食欲も増していきます

食事が美味しく感じられるのはよいのですが、妊娠前のママの体格によって、望ましい体重増加量は異なります。体重を確認しながら、妊娠期に応じた食事量とバランスを整えていきましょう。

食事の基本は

主食

ご飯、パン、めん類等

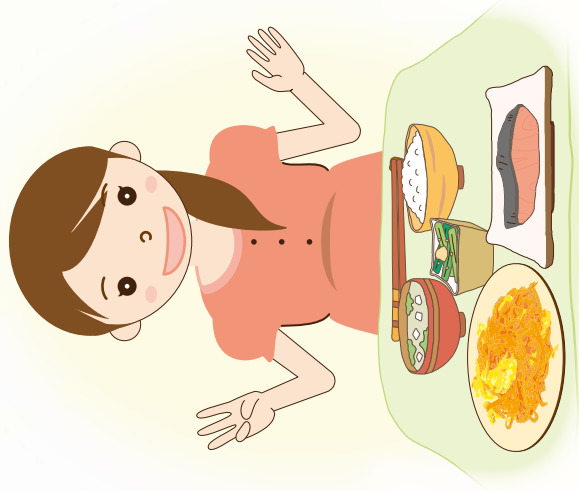
主菜

肉、魚、卵、大豆のおかず

副菜

野菜のおかず

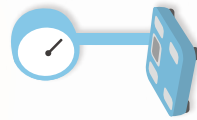
です



推奨される体重増加量

1 妊娠前の体重から、体格指数(BMI)を求めてみましょう

$$\frac{\text{妊娠前の体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{妊娠前の BMI}$$



2 推奨される妊娠前からの体重増加量を確認しましょう

毎日決まった時間に体重を測定し記録しておきましょう

| 低体重(やせ) | 妊娠前のBMI | 推奨される妊娠前からの体重増加量 | 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 |
|---------|--------------|------------------|----------------------------|
| ふ | 18.5未満 | 9~12kg | 0.3~0.5kg |
| つ | 18.5以上25.0未満 | 7~12kg | 0.3~0.5kg |
| 満 | 25.0以上 | 個別対応 | 個別対応 |

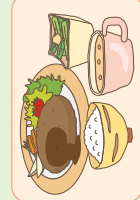
かわっていきます!

赤ちゃんの成長に伴い望ましい食事量

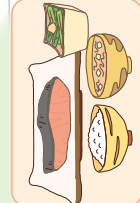
1日の食事 (例: 非妊娠時・妊娠初期)



朝食



昼食



夕食



間食

+

妊娠中期に追加したい量(例)



副菜



主菜



果物

+

さらに
妊娠後期に追加したい量(例)

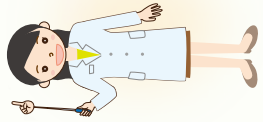


主食



乳・乳製品

- 1日3食と間食を規則正しく食べましょう。
- 妊娠中の体重管理は食事が基本です。無理な過食・減食や過激な運動は控えましょう。
- うす味を心がけましょう。
- 食事について疑問や質問がある場合は私たちがお手伝いします。



栄養士・助産師

低体重児出生の要因分析と保健指導

平成26～28年度「妊婦健診・乳幼児健診等データ利活用による
妊産婦・乳幼児支援体制整備事業」

発行年月 平成29年3月

発行 沖縄県保健医療部 健康長寿課

〒900-8570 那覇市泉崎1丁目2番2号

TEL 098-866-2209 FAX 098-866-2289