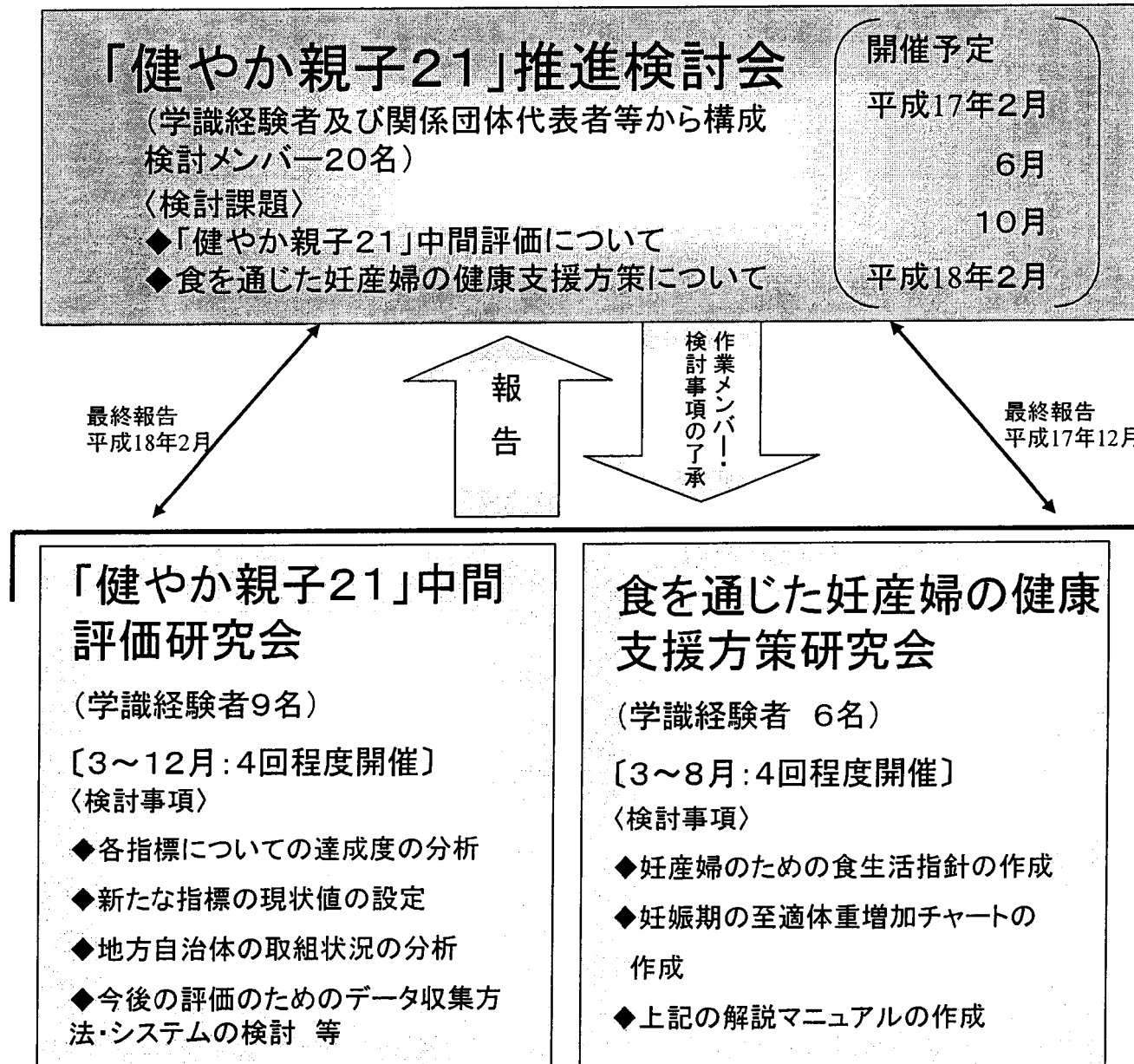


「健やか親子21」推進に向けての検討体制



「健やか親子21」推進検討会名簿

氏名	所属
石井みどり	社団法人日本歯科医師会 常務理事
岩月 進	社団法人日本薬剤師会 常務理事
漆崎育子	社団法人日本看護協会 常任理事
江角二三子	社団法人日本助産師会 事務局長
衛藤 隆	東京大学大学院教育学研究科 教授
齊藤万比古	国立精神・神経センター精神保健研究所 児童思春期 精神保健部 部長
才村 純	日本子ども家庭総合研究所ソーシャルワーク研究担当 部長
椎葉茂樹	富山県厚生部 次長
杉山千佳	育児ジャーナリスト
曾根智史	国立保健医療科学院公衆衛生政策部 部長
戸田律子	パースエドゥケーター
中野仁雄	九州大学 副学長
長野みさ子	全国保健所長会 常任理事
中村丁次	社団法人日本栄養士会 会長
伯井俊明	社団法人日本医師会 常任理事
村田昌子	全国保健師長会 会長
森 晃爾	産業医科大学 教授
○柳澤正義	日本子ども家庭総合研究所 副所長 国立成育医療センター 名誉総長
山縣然太郎	山梨大学大学院医学工学総合研究部 教授
吉池信男	独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹

○座長 (五十音順、敬称略)

「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」名簿

氏名	所属
堤 ちはる	(福)恩賜財団母子愛育会日本子ども家庭総合研究所 母子保健研究部栄養担当部長
平原 史樹	横浜市立大学大学院医学研究科教授
福井 トシ子	杏林大学医学部付属病院看護部長
福岡 秀興	東京大学大学院医学系研究科助教授
本田 佳子	女子栄養大学教授
○吉池 信男	独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹

○座長 (五十音順、敬称略)

「健やか親子 21」推進検討会及び「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」の開催経緯

(1) 「健やか親子 21」推進検討会の開催経緯

第1回	2月24日(木)	(1)「健やか親子21」推進に向けての検討の進め方について (2)「健やか親子21」推進の状況について (3)「健やか親子21」の中間評価の進め方について (4)食を通じた妊産婦の健康支援方策に関する検討の進め方について
第2回	7月1日(金)	(1)「健やか親子21」の指標の分析・評価の検討 (2)「健やか親子21」推進協議会の取組実績の調査方法(案)の検討 (3)妊産婦等を取り巻く社会環境の整備について (4)「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」報告書骨子(案)の検討
第3回	10月31日(月)	(1)「健やか親子21」の指標の分析・評価、推進方策の検討 (2)新しい指標の検討 (3)健やか親子21推進協議会の取組実績の調査について (4)自治体の取組の評価について (5)妊産婦等を取り巻く社会環境の整備について (6)「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」報告書概要(案)について
第4回	12月1日(木)	(1)「健やか親子21」の総括評価について (2)「健やか親子21」中間評価報告書の骨子(案)について (3)「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」報告書(案)について (4)その他

*太字部分が「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」における議題。

(2) 「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」の開催経緯

第1回	4月26日(火)	○「妊産婦の食生活指針」及び作成の基本的考え方について
第2回	5月31日(火)	○「妊娠期の至適体重増加チャート」及び「妊産婦のための食生活指針」の構成(案)について
第3回	6月24日(金)	○「妊娠期の至適体重増加チャート」及び「妊産婦のための食生活指針」の内容(案)について ○「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」報告書骨子(案)について
第4回	9月30日(金)	○「妊娠期の至適体重増加チャート」の内容及び関連文献(案) ○「妊産婦のための食生活指針」の内容及び解説(案) ○これらの活用(案)について

(案)

すこやか親子を目指して

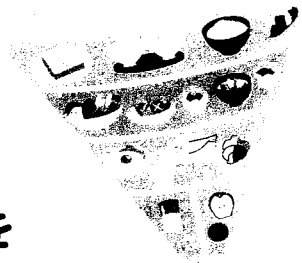


妊産婦のための食生活指針

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、からだと心にゆとりのある生活から生まれます



「妊産婦のための食事バランスガイド」(案)

～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グループの食品を組み合わせてとれるよう、コマにたとえてられ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？健康な子どもを生ま育てるためには、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。

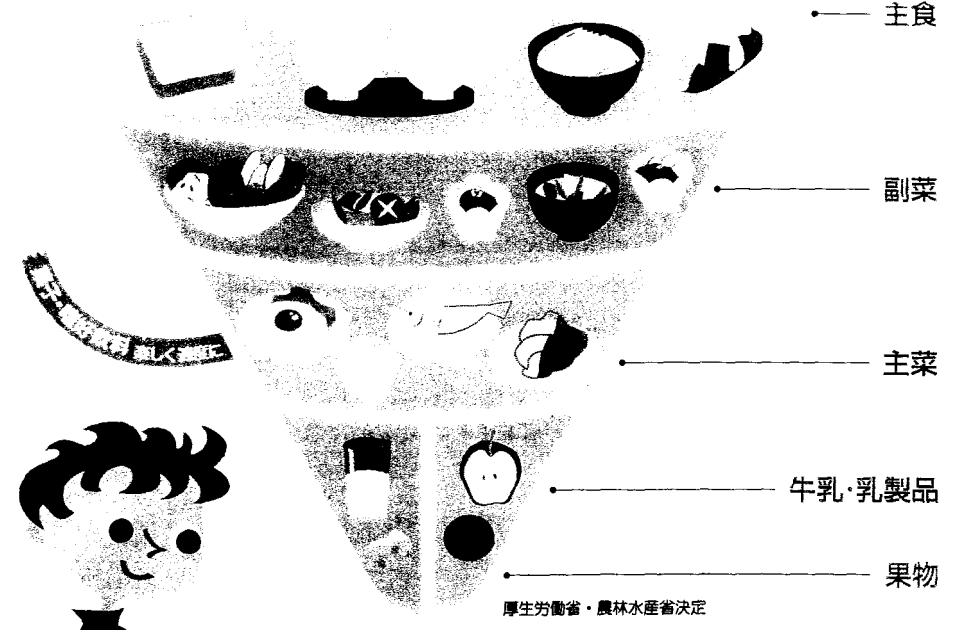
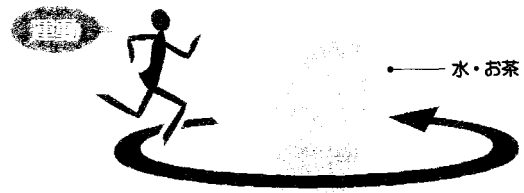
不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

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。



	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 つ(SV)	—	—	+1
副菜	5～6 つ(SV)	—	+1	+1
主菜	3～5 つ(SV)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	—	—	+1
果物	2 つ(SV)	—	+1	+1

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、粥/汁1杯、ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もやし1杯、スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、真たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころがし

1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1個、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろヒレの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳1杯、ヨーグルト1杯、バナナ1本、りんご1個、みかん1個

2つ分 = 牛乳1杯、ヨーグルト1杯、バナナ1本、りんご1個、みかん1個

1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半箱、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)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。

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(20～69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。

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。

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。



厚生労働省およ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年作成)に、食事摂取基準の妊娠・授乳期の付加量を参考に一部加筆

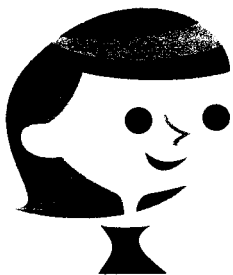
<食事バランスガイドの詳細>
<http://www.j-balanceguide.com/>
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu-syokuji.html>

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 やせ

表 1 体格区分別 妊娠全期間を通じ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 ^{#1}
肥 満: BMI 25.0 以上	個別対応 ^{#2}

* 体格区分は非妊娠時の体格による。

* BMI (Body Mass Index): 体重 (kg) / 身長 (m)²

#1 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。

#2 BMIが 25.0 をやや超える程度のおおよそ5 kg を目安とし、著しくBMIが高い場合には他のリスク等を考慮しながら、あくまでも臨床的に個別対応するものとする。

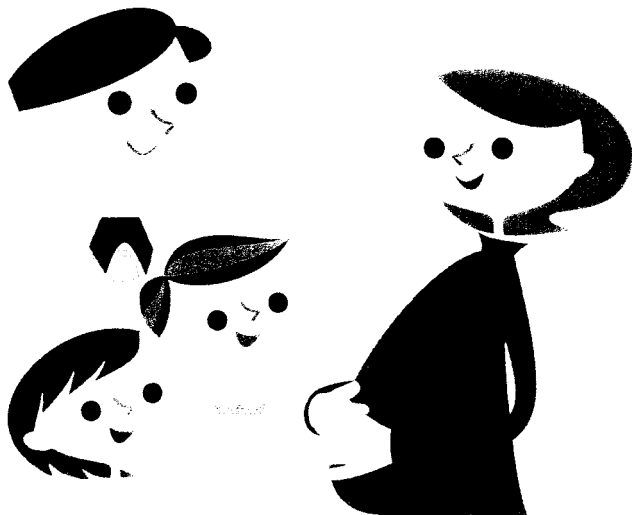
表 2 体格区分別 妊娠中期から末期における
1週間あたりの推奨体重増加量

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

* 体格区分は非妊娠時の体格による。

* BMI (Body Mass Index): 体重 (kg) / 身長 (m)²

* 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、つわり等の状況を踏まえ、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、からだと心にゆ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、からだと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>