



母乳育児支援通信

～「赤ちゃんにやさしい病院」をめざして～



母乳を与えるお母さんの食事について、どんな食事がよいか知っていますか？
お母さんの食事について、どのように考えていますか？
授乳期のお母さんの食事について知っていただきたいと思い、今回は管理栄養士から授乳期のお母さんの食事について紹介します！

赤ちゃんの分も含むと、必要なエネルギーはどれくらい？

出産後、お母さんは赤ちゃんに栄養たっぷりの母乳をあげるため、
これだけのエネルギーを必要とします！
※人工乳の場合は増やす量は必要ありません。

授乳婦が増やす、1日の食べる量（日常活動レベルに関係なく）

妊娠前からプラスする量	エネルギー(kcal/日)	蛋白質 (g)
	+350	+20

妊娠前の必要量はどれくらいなの？

●エネルギー(kcal/日) : 標準体重(kg) × 30kcal/日

※標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22 で求めます。

●蛋白量(g) : 標準体重(kg) × 1.0g

例) 身長160cmの場合

標準体重は、1.6(m) × 1.6(m) × 22 = 56.3kg

・必要エネルギー量は、標準体重56.3kg × 30kcal + 付加量350kcal = 2039kcal

・必要蛋白量は、標準体重56.3kg × 1.0 + 付加量20g = 76.3g

身長によっ
て必要量が
異なります

*** 授乳期のお母さんの必要量早見表 ***

身長目安	必要量 (kcal)	必要蛋白量 (g)
145cm	約1800	66
150cm		70
155cm	約2000	73
160cm		76
165cm		80

食べ方の
ポイントは？

毎食 主食・主菜・副菜を そろえて食べましょう！！

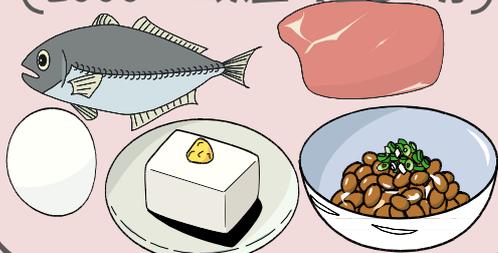
からだづくりの基礎
蛋白質の供給源

主菜：おかず

1食に1~2つ分

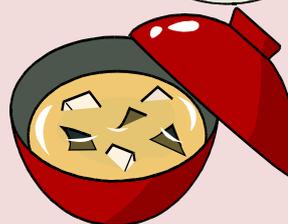
1800kcal以下：1日4つ分

2000kcal以上：1日5つ分



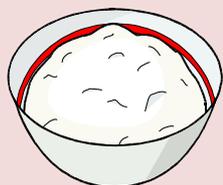
副菜：野菜料理

ビタミン
ミネラル



汁物

塩分を摂りすぎないように、
1日1~2杯までにしましょう



主食：ご飯

エネルギー源

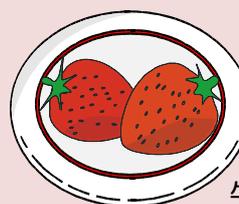
目安量

1600kcal：170g

1800kcal：200g

2000kcal：220g

2200kcal：250g



牛乳コップ1杯

上記に追加して、1日1回の果物、牛乳

授乳期：妊娠前+350kcal分増やす際の注意

- ①主菜ばかりを増やさない：脂質が多いので母体の体重増加に繋がりがやすい
- ②水分を増やす：基礎代謝上昇と赤ちゃんに水分をとられる（母乳）ので、便秘や脱水の予防になる
- ③50kcalくらいずつを目安にちょこちょこ増やして食べる

*** 増加分の食品 具体例 ***

I補給-別	食品名	目安量(g)	I補給-(kcal)	蛋白質(g)
50kcal の 食品	食パン6枚切り 1/3枚	20	53	1.9
	いちご 10粒	150	51	1.4
	グレープフルーツ 1/2	140	53	1.3
	せんべい 1枚	15	57	1.0
	ヨーグルト(加糖) 1カップ	75	50	3.2
100kcal の 食品	市販おにぎり 1/3個	60	102	3.0
	いなりずし 1個	60	117	2.6
	バナナ 1本	100	86	1.1

赤ちゃんのためにいい食事って具体的にどんなこと？

普段の食生活で該当する箇所があるか、チェックしてみましょう！

- ① 家事と育児に忙しく、食事を抜いてしまうことがある
- ② 毎食主菜（肉、魚、卵、豆腐など）のメインを1つ分食べていない
- ③ 毎食野菜料理（サラダ、お浸し、煮物）を食べていない
- ④ お菓子や菓子パンを食事の代わりにすることがある
- ⑤ ジュースを頻繁にのんでいる
- ⑥ 脂っこい食品、料理が好きで頻繁に食べている
- ⑦ 甘いもの、果物が好きで頻繁に食べている
- ⑧ 牛乳、乳製品が好きで頻繁に食べている



①～④：食事バランスが偏っています。
 主食はエネルギー源、主菜は血や筋肉の材料、副菜は食物繊維とビタミンをとる大事な食品なので、欠けることがないように意識してとりましょう！

④～⑦：エネルギーが多い食べものです。
 食事はとらずに間食で済ませてしまうと、意外と必要量よりも多くとっている可能性があります。産後の体型を戻すためにも必要以上にとらないように気を付けましょう！

⑥～⑧：母乳のトラブルを起こしやすい食べものです。
 脂っこい食品、甘いもの、果物、牛乳、乳製品をとりすぎてしまうと、乳が張り過ぎる、乳腺炎になる等を生じることがあります。洋食や洋菓子を好む人は食事を見直してみましょう。主食をしっかり取る、油の使用を控える、薄味にするなど工夫してみましょう！

Q. 授乳期は忙しく、自分の食事が満足に食べられない…。どうしたらいいの？

慣れない育児が始まり、頻繁に泣く赤ちゃん。思うように家事が進まず、自分の食事は後回しになってしまうことも少なくない時期です。手間をかけず、バランスのよい食事のできるコツがあります！

A. 準備しておくとすぐに食べられるものがあります！
 市販品や保存が効くものを利用し、主食・主菜・副菜が揃うように意識しましょう

・**主食**: ごはん、食パン2～3枚、ロールパン2～3個、ゆで麺1袋)

・**主菜**: 納豆1パック、パック豆腐1個、卵1個、ハム2枚、ウインナー2本、
 魚肉ソーセージ50g1本、ツナ缶40g1缶)

・**副菜**: カット野菜、海藻ミックス、冷凍野菜
 ※野菜料理は、1回にたくさん作り置きすると便利です



便利な食品は利用しちゃいましょう！

*** バランスのよい食事 具体例 ***

	主食	主菜	副菜
和食	ごはん	納豆	めかぶ
サンドイッチ	食パン	ハム、チーズ	トマト、胡瓜
うどん・そば・冷やし中華など	うどん・そばなど麺類	鶏肉や卵	青菜、玉葱、きのこ

授乳期のお母さんの体にみられる変化

- ・赤ちゃんに母乳を与える回数は、1日8～12回もあり、量としては500～1000gにもなります。母乳100g当たり65kcal分のエネルギーとなるため、1日325～650kcal分に相当し、お母さんの水分と栄養も失うことになります。
- ・「授乳で忙しくて、食事がとれなかった・・・」ということがないよう、赤ちゃんに母乳をあげている期間は、お母さんと赤ちゃんの健康のためにしっかりと食事をとることが大切です。

Q. お母さんの食事内容が赤ちゃんに影響することはあるの？

A. 一般的な食事をしている場合ほとんど影響はありませんが、お母さんが食べた食事内容がそのまま赤ちゃんの栄養になるため、必要な栄養（主食・主菜・副菜）が全部そろるように意識しましょう。

乳汁への影響が考えられる要素	乳汁への影響が考えられる栄養素
【影響あり】お母さんの食事内容	脂質、多くのビタミン類
【影響あり】お母さんの体内貯蔵量	脂質、ビタミンD、葉酸
【それほど影響がないと言われている】	蛋白質、カリウム、カルシウム、鉄など

脂質の多い食事（揚げ物、脂っこいもの）、ビタミンが少ない食事（野菜が少ない食事）にならないようにすることが大事です！

Q. カルシウムは多めにとったほうがいいのか？

A. カルシウムについては、上記のように母乳への影響はそれほどないと言われていますが、もともと日本人は平均摂取量が少ない状態です。母乳への損失もあるため、1日コップ1杯の牛乳、野菜や海草、小魚からのカルシウム摂取は重要です。



女性の骨量は20歳代で最大量を迎え、妊娠期・授乳期には減少します。しかし、出産後の月経再来から6カ月～1年間に減少した骨量が回復するといわれているため、この時期を逃さずにカルシウムを積極的にとりましょう。



Q. 妊娠や出産で貧血になることが多いけど、赤ちゃんに影響するの？

A. 鉄は正常な子宮内発育を遂げた出生時体重3kg以上の新生児は、生後4カ月までお母さんの体内に貯蔵されている鉄を利用して正常な鉄代謝を営むため、0～5カ月児では母乳からの鉄摂取で充分と言われています。しかし、妊娠出産を経て貧血は高頻度で起こり母乳への鉄損失もあるため、お母さんの鉄分摂取は必要になります。

母乳には、ラクトフェリンなどの鉄吸収を促進する成分が含まれるのに対し、人工乳には減量に牛乳を利用することによる高カルシウム濃度など、鉄吸収を抑制する要因がいくつか存在します。母乳栄養児の方が人工乳栄養時に比べ鉄吸収は高いとされています。

ヘム鉄は非ヘム鉄より吸収率が高いため、ヘム鉄を積極的にとりましょう



非ヘム鉄

- ・大豆、あずき、ココア
- ・ほうれん草、小松菜
- ・ひじき、のりなど
- ・卵 ・しじみ、あさりなど



Q. アルコール摂取は母乳へ影響するの？

A. 摂取したアルコールとほぼ同量のアルコール濃度が母乳中にも分泌されるといわれています。そのため、授乳中のアルコール摂取はやめましょう。

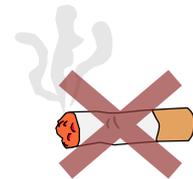
最近では様々なタイプのノンアルコール飲料ありますので、アルコールの代わりに利用することで食事も楽しくなります。



Q. たばこは母乳へ影響するの？

A. 喫煙後は母乳中のニコチン濃度が非常に高くなるため、授乳期の喫煙はやめましょう。また、喫煙することで母乳の分泌量が減ると言われています。

ニコチン入りの母乳を飲まされた赤ちゃんは、不機嫌、不眠、嘔吐、下痢など、急性ニコチン中毒の症状がでることもあります。



授乳期は食事のあるべき姿を示していく準備期間

・赤ちゃんに楽しい食事の様子を見せていますか？
家族みんなで色々な食材を使った料理をおいしいと楽しく食べて、
「食べることって楽しい、うれしいこと」というメッセージを赤ちゃんに伝えましょう！

・離乳食を開始していなくても、一緒に食事の時間を持つことは大切です。赤ちゃんも家族団らんの輪に入っていると感ずます。また赤ちゃんは食べることに興味を持ったり、家族との食事や挨拶を身近に感じたりするものです。離乳期へ繋がる食行動の第1歩となります。

研修会などのお知らせ

第9回 母乳育児支援研修会のお知らせ
母乳育児の第一歩から「赤ちゃんにやさしい病院」認定まで
—母乳育児成功のための10カ条の日本の実践を学ぶ—

日本母乳の会では、乳児健康の向上を、乳親を支援するために考え、乳児に優しいユニセフ「赤ちゃんにやさしい病院」(Baby Friendly Hospital)の認定を目指している施設の方々に対象とした研修会を開催しています。研修会は、母乳育児についての基本を学び、理解すること、また、BfI認定までの道のりをお伝えいたします。

今回は東京都で開催します。関東地区の方をはじめ、皆さんに参加のたい。研修の時間を多くとり、参加費との対価を通して、施設、知識を深められる研修会です。英語の多言語のテキストを準備すると施設、大変好評です。

母乳育児の基本を学びたい方、BfI認定を目指している方、具体的にBfIは目指していないけれども、いつかは取りたい、乳児健康に貢献したい方、などでも参加できます。ぜひ、ご参加ください。(対象はBfI認定まで)

開催日
2014年 10月4日(土) 13時00分 ~ 18時10分 終了後、講師と懇談会(希望者のみ)
2014年 10月5日(日) 9時00分 ~ 16時00分

開催会場
東京都・東京大学医学部総合会館(図書館)会議室
〒113-0033
東京都文京区本郷7-3-1 TEL:03-3812-2111(代表)

参加費 12,000円(税別) 15,000円(16歳未満) 4,000円(学生)
①16歳未満は会場費を含む東京大学学費となり、資料代含む
②印刷費は別途発行された方には郵送が実行されます。
③申し込みは、社会福祉の会研修委員からの要請書
お菓菓子代と飲み物代がかかります。500円(当日支払い)
締切り 9月25日 (お申し込み済み、最終締め切りです)
定員 100名(先着順)

申し込み用紙(PDF印刷)
申し込み用紙でA4またはB5で郵送またはメールで事務局までお送りください。

講師は日本母乳の会の運営委員、BfI認定施設の実践者です。研修会ですが、なるべく多くの皆さんが参加し、疑問に思っていることなど自由に質問できるようなワークショップの対話、質疑応答の時間を多く持ちます。

http://www.bonys.or.jp/index.asp?pattern=12&page=62

母乳フォーラム in みやぎ 2014

日時：2014年10月18日(土) 13:30~16:30
場所：仙台市医師会館5階研修室
仙台市若林区舟丁 64-12 (救急総合センターでバス駐車場はご遠慮ください)

プログラム
13:30~14:00
NPO 法人みやぎ母乳育児をすすめる会総会
14:00~16:00
報告：1. 母乳率アンケート報告
熊谷 賢代 (東北公共病院 (助産師))
2. 保育園の実態調査報告
芳賀 深雪 (山形市立病院 (助産師))

演題：食を通して育つもの、育てたいもの
〈講師〉 堤 ちはる 先生
相模女子大学 栄養学科・健康栄養学科 教授

16:00~16:30
母乳トーク・トーク・トーク
母乳育児についての想いを話しましょう!

お問い合わせ先：
NPO 法人、みやぎ母乳育児をすすめる会
〒980-0820 仙台市青葉区大森 2-3-11
東北公衆衛生母子センター
E-mail: mi.bonysu@mi.bonysu.or.jp
http://www.miyagi-bonysu.com/

主催：NPO 法人、みやぎ母乳育児をすすめる会
協賛：東北母乳の会、日本母乳の会
特別協力：仙台市医師会、仙台市母子保健センター、仙台市保健センター、一般社団法人マザー・ワンダラー (みやぎ支部)、NPO 法人 MIBI (みやぎ支部)

資料代：500円
紙厚はあきらめず
お子様と一緒に
ご参加ください

編集後記

今回の母乳育児支援通信 Vol.6 は栄養管理室 (チーム構成員：管理栄養士) が「授乳期のお母さんの食事について」、また日本母乳の会「母乳育児シンポジウム」発表者のポスター等を掲載させていただきました。

これからも、母乳育児の基礎知識や役に立つ情報等を皆様に紹介してまいりたいと思っております。

掲載希望内容・御質問等ございましたら、事務局までお寄せください。

次回、Vol.7 はチーム構成員 (歯科口腔外科) が担当し発行する予定であります。

では、次号の紙面でお会いできるのを楽しみに・・・。
(事務局 (主担当)：石川 恵美子)

Information

- ♥ 平成 26 年 8 月 2 日(土)・3 日(日) (熊本市) 日本母乳の会第 23 回母乳育児シンポジウムにて「母乳育児を長期間継続するための支援」について本院 4 階東病棟主任助産師・副看護師長、薬剤室主任薬剤師、チームチーフの 4 名が一般演題発表をいたしました。
- ♥ 平成 26 年 10 月 4 日(土)~5 日(日)一般社団法人日本母乳の会主催「第 9 回母乳育児支援研修会 (東京)」母乳育児の第一歩から「赤ちゃんにやさしい病院」認定まで—母乳育児成功のための 10 カ条の日本の実践を学ぶ—が開催されます。参加を予定しております。
- ♥ 平成 26 年 10 月 18 日(土) 13:30~16:30 NPO 法人みやぎ母乳育児をすすめる会主催「母乳フォーラム in みやぎ 2014 (仙台市)」が開催されます。参加を予定しております。
- ♥♥参加御希望の方はみやぎ母乳育児をすすめる会ホームページのトップページを閲覧、またはチーム事務局までお問い合わせください。
- ♥ 平成 26 年 12 月 11 日に、講師に NPO 法人みやぎ母乳育児をすすめる会副理事長 青葉達夫先生をお招きし、当チーム主催の「母乳育児に関する講演会」開催を予定しております。近くなりましたら「お知らせ・回覧版」に掲載いたします。
- ♥ 平成 27 年 2 月 28 日に当チーム主催の院外の皆様も対象とした「第 2 回母乳育児支援を進めるワークショップ」開催を予定しております。日程・内容等が決まり次第お知らせいたします。御参加のほどお願い申し上げます。
- ♥ 院外の方 (一般の方も含む) を対象とした母乳育児支援啓蒙活動の会の開催も予定しております。

この「information」コーナーでは、母乳育児に関するセミナーやシンポジウム等の開催情報等を適時御連絡いたします。

☆大崎市民病院母乳育児支援を進めるチーム☆

- チーフ 工藤 充哉 (第一小児科科長)
- チーム員 豊田 文爾 (第一歯科口腔外科科長)
- // 星合 哲郎 (第二産婦人科科長)
- // 鳴海 僚彦 (第三小児科科長)
- // 村上 紀代恵 (本院 4 階東病棟看護師長)
- // 二瓶 育枝 (本院 4 階南病棟看護師長)
- // 三浦 たつえ (本院 4 階南病棟副看護師長)
- // 澤田 優美 (本院 4 階東病棟主任助産師)
- // 佐藤 恵 (本院 4 階南病棟主任看護師)
- // 荒井 美子 (本院外来主任助産師)
- // 佐藤 祥子 (本院 4 階東病棟助産師)
- // 小原 みづえ (本院 4 階東病棟助産師)
- // 大鹿 美那子 (本院外来看護師)
- // 鈴木 さとみ (薬剤室主任薬剤師)
- // 尾形 知美 (薬剤室薬剤師)
- // 藤田 あい (栄養管理室管理栄養士)
- 事務局 高橋 茂樹 (診療支援室長)
- // 横山 一也 (診療支援室長補佐)
- // 鈴木 俊彦 (診療支援係長)
- // 石川 恵美子 (診療支援係主査)

*参加してみたいという方、大歓迎です！
資料の準備上、前日までに連絡をお願いします。
*皆様の御参加、御意見をお待ちしています！
*次回の会議：平成 26 年 12 月 1 日に開催予定

○ 本通信に使用しているイラストは、インターネットサイト「子どもや赤ちゃんのイラストわんぱぐ」(<http://kids.wanpug.com/>)掲載のイラストを利用して頂いております(本通信は、前記サイトの利用規定に基づき、利益が発生する又はそれに準ずる行為に関する利用を禁止します)