



母乳育児支援通信

～「赤ちゃんにやさしい病院」をめざして～



実りの秋がやってきました。今秋は日本母乳の会の方を迎え、研修会を開催する予定です。

そして、今号では、赤ちゃん・お母さんはもちろん、すべての人にとって大事な栄養について管理栄養士から分かりやすくお伝えします。

お母さんの栄養 赤ちゃんの成長

本院栄養管理室管理栄養士 中島 朝陽

妊娠する前からお母さんはしっかり栄養を摂取していることが大切です。妊娠がわかった時には、既に赤ちゃんはお母さんのお腹の中で成長を始めており、妊娠期間の中でも特に妊娠初期は、赤ちゃんの大切な器官が形成されていく時期なのです。その大事な時期の成長を守るためには、お母さんの栄養が必要です。また妊娠中もお母さんと赤ちゃんはお腹の中でつながっていて、お母さんの食事や栄養が直接的に赤ちゃんに影響を与えるため、過不足のないバランスの良い食事を心がけることが望まれます。しかし、最近はやせ志向によるお母さんの低体重や逆に肥満などで、出産時の様々なリスクが高まることが懸念されています。

妊娠中の体重はどれくらい増えるのがいいの？



妊娠中の体重増加量については表のとおり推奨体重増加量が設けられており、妊娠前の体格に応じた体重増加が推奨されています。

妊娠前の体型（BMI）を知っていますか？

$$BMI = \text{体重} \text{ (kg)} \div \text{身長} \text{ (m)} \div \text{身長} \text{ (m)}$$

●BMI とは？

体格の判定に用いられる指標で BMI22 を標準としています。

体格区分	BMI	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	妊娠中期～末期における1週間あたりの推奨体重増加量
低体重（やせ）	18.5 未満	9～12kg	0.3～0.5kg/週
ふつう	18.5～25.0	7～12kg	0.3～0.5kg/週
肥満	25.0 以上	個別対応	個別対応





ダイエット志向によるお母さんの低体重

妊娠すると赤ちゃんやお母さんに必要な分だけ体重は増加しますが、体重が増えすぎるのはもちろんのこと、実は増えないのも赤ちゃんにとってよくありません。

厚生労働省の調べによると、近年 20 歳代・30 歳代の女性の低体重（やせ）の割合が増加しているそうです。ダイエット志向によって妊娠中も十分にエネルギーやたんぱく質を摂取せず、きちんとした体重増加がないまま子どもを出産した場合、低出生体重児を出産するリスクが高まると言われています。低出生体重児の原因はお母さんの栄養不足だけに限りませんが、妊娠中にお母さんが十分に栄養を摂取していないと、赤ちゃんの栄養状態にも影響を及ぼす可能性もあります。そのため適切な体重増加は、赤ちゃんの成長にもつながる大事なことと言えます。

また、妊娠中の体重増加量は母乳の脂肪濃度にも関係しています。母乳の脂肪濃度は妊娠中の最大 BMI と強く関係することがわかっており、授乳期以前のお母さんに蓄積された脂肪は母乳の脂肪源になることが示唆されています。母乳の脂肪は赤ちゃんのエネルギーや成長に必要な必須脂肪酸の供給源としても重要なので、妊娠中の体重増加に対して極端な制限は望ましくないとと言えます。

妊娠前の BMI が「やせ」の場合や妊娠中の体重増加量が著しく少ない場合、どんなリスクがあるの？

・低出生体重児分娩 ・切迫早産 ・切迫流産 ・貧血 ・子宮内胎児発育遅延 など



● 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

- 食事を抜いてしまうことがある
- 毎食主菜（肉，魚，卵，豆腐など）のおかずを食べていない
- 野菜料理（サラダ，お浸し，煮物など）をほとんど食べていない
- お菓子や菓子パンを食事の代わりにすることがある

1 つでもチェックが付いた方は、エネルギーは足りていても、食事の内容によってはお母さんの身体は栄養不足に陥っている可能性があるかもしれません。「今日はケーキを食べたから夕飯のご飯は食べない」「忙しいから朝ご飯は野菜ジュースだけや菓子パンだけ」といった食事内容や同じようなものばかりでは栄養が偏ってしまい、赤ちゃんも栄養不足になってしまう可能性があります。



肥満の場合でも極端な体重減少はよくありません

妊娠前の体重が「肥満」（BMI25.0 以上）の方が妊娠した場合の体重増加量については主治医と相談の上、個別の対応が必要になります。妊娠中に体重を急激に減少させたり、増加を極端に抑えたりすることは、赤ちゃんの成長に影響を及ぼすことにもなりかねません。

妊娠前の BMI が「肥満」の方や妊娠中の体重増加が著しい場合、どんなリスクがあるの？

・妊娠糖尿病 ・妊娠高血圧症候群 ・巨大児分娩 ・帝王切開分娩
・分娩時の出血量過多 ・羊水混濁 ・胎児心拍数異常 など



● 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

- 食事を抜いてしまうことがある (まとめ食いとなっている可能性あり)
- お菓子や菓子パンを食事の代わりにすることがある (糖質と脂肪を摂取しすぎている可能性あり)
- 脂っこい食品, 料理が好きで頻繁に食べている
- 間食にお菓子を多く食べてしまう

1 つでもチェックがついた方は, 必要以上にエネルギーを摂取しすぎている可能性があります。しかし, 食べ過ぎていることだけではなく, 食事を欠食することでも逆に太りやすくなってしまいうことが最近わかっています (コラム 1 参照)。食事は 3 食を基本に欠かさず摂取しましょう。



毎食主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう!



・「主食」を中心にエネルギーをしっかり摂取しましょう。妊娠中はお母さんのエネルギー消費量が増え, 赤ちゃんの発育のためにも妊娠前より多くのエネルギーが必要です。主食が 1 度に多く食べられないという方は, 食事を分けて食べることもおすすめ。小さいおにぎりやロールパン 1 個などを間食に取り入れてみましょう。

・「主菜」はからだづくりの基礎となります。肉, 魚, 卵, 豆腐などは 1 日 4 品は食べるようにしましょう。妊娠・出産・授乳などで貧血は高頻度で起こるため, 予防のためにも摂取を心がけましょう。

・「副菜」からは不足しがちなビタミン・ミネラルを補給しましょう。野菜を茹でる, 煮るなどの調理法でかさを減らすと量も確保できます。

・「牛乳・乳製品」はカルシウムの補給源です。赤ちゃんの骨や歯は妊娠中に作られるため, 牛乳なら 1 日コップ 1 杯 (200ml) を目安に, 1 日 1 回摂取しましょう。また, 牛乳が苦手な方はプレーンヨーグルト (200g) に代用可能です。

・「果物」にはビタミン C が多く含まれています。貧血気味の方は鉄を多く含む食品とともに摂取すると鉄分を吸収されやすい形に変えるのを助けます。また糖質も多く含まれるため, 摂取は 1 日 1 回にしましょう。



コラム1


バランスの良い食事は 3 食摂取が大事！中でも朝食が重要です。


1 日 3 回の食事で朝食を重視する理由は、体温やホルモン分泌の形成リズムにおいて不可欠だからです。就寝前の食事（夕食）から長時間の空腹を経た後に食べる朝食（break-fast=空腹（Fast）を断ち切る（Break）の刺激は、からだ全体に目覚めを伝える信号として重要です。私たちの身体には体内時計が備えられていて、1 日 3 食の規則正しい食生活は、体調を整える体内時計の維持に重要であることがわかってきました。また朝食・昼食を両方摂った場合と比べて、朝食を欠食し昼食を摂った場合は昼食後の血糖値の上がり幅が大きく、また血糖値が高い状態も長く続いてしまうため、太りやすいことがわかっています。朝食の欠食習慣は、基礎代謝と体温の低下によって免疫力も弱くなると考えられています。

妊娠期・授乳期はお母さん自身の健康の維持・増進や赤ちゃんの発育のために重要な時期であると共に、その後に続く育児において、子どもの食を営む力を育ていけるように日々の食事内容や食事環境を良好な状態に整えていくための準備段階にあります。お母さんのバランスのとれた食事と体重管理、健康管理を心がけることが、赤ちゃんの健やかな成長につながっています。



コラム2


「時間栄養学」体内時計って？朝の光と朝食が体のリズムを整える


体内時計の中でも 1 日のリズムを刻む時計遺伝子が 2 種類あります。「中枢時計遺伝子」（左右の視神経が交差するところの部位に存在）と「末梢時計遺伝子」（肝臓や心臓、血管など全身に存在）です。1 日は 24 時間ですが、実は体内時計の周期は 25 時間。この 1 時間のずれを調整し、体内時計をリセットするスイッチが「太陽の光」と「朝食」です。起きてから太陽の日差しを浴びることで中枢時計がリセットされ、新しい 1 日が始まります。これに対して、末梢時計をリセットするには朝食が有効とされています。朝食を摂らないと、中枢時計遺伝子の制御と末梢時計遺伝子の刻むリズムがずれてしまい、体に不調をきたしてしまうことがあります。また、偏った朝食では時計のずれを合わせる効果が弱まってしまうので、ご飯やパンだけではなく、野菜やたんぱく質なども摂取することが大事です。



お知らせ
○母乳育児支援研修会を開催○
日 時：平成 29 年 11 月 21 日（火）
場 所：大崎市民病院本院

日本母乳の会の方を講師に迎え、BFH 認定に向けた講演会を開催します。

ご参加お待ちしております！


**発行 大崎市民病院
母乳育児推進委員会
母乳育児支援を進めるチーム**