

～妊娠中の体重管理について～



お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のため に、食事はとても大切です。特に妊娠中期から授乳期は、普段より副菜、主菜、果物などを多くとるなどし、必要なエネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。

妊娠中の体重増加の目安

妊娠前の体格	体重増加の目安
低体重(やせ):BMI18.5 未満	12～15kg
ふつう: BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満(1度): BMI25.0 以上 30.0 未満	7～10kg
肥満(2 度以上): BMI30 以上	個別指導(上限5Kg まで)

※BMI: 体重(kg)/身長(m)×身長(m)

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮増加や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。下記の表を参考にご自身の適正な体重増加量で妊娠経過を過ごせるよう、医師や助産師と相談しながら体重管理を行っていきましょう。

