

妊娠中の食事と サプリメントについて

赤ちゃんとおあなたのために

妊婦さんにサプリメントの利用についてアンケートを行った際、みなさまから多く寄せられた疑問に対する回答をまとめました。

I 妊娠中の食事について

- Q 1 1日にどれくらいカロリー(エネルギー)を摂ったらよいの?
- Q 2 間食(おやつ)はどれくらい摂ればよい?
- Q 3 不足しがちな栄養素は?
- Q 4 摂りすぎに注意が必要な栄養素は?
- Q 5 食べたほうがよい食品、避けたほうがよい食品は?
- Q 6 食品添加物が入っている食品は安全ですか?

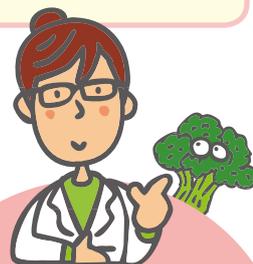
II 妊娠中の葉酸摂取について

- Q 7 なぜ妊婦は葉酸を摂ったほうがよいの?
- Q 8 葉酸を摂ったほうがよい時期は?
- Q 9 葉酸はどのくらい摂ればよいの?
- Q 10 葉酸の摂り方は?
- Q 11 葉酸が入った製品を選ぶときに気をつけることは?
- Q 12 葉酸以外にリスク低減ができる栄養素は?

III 妊娠中のサプリメント利用について※

- Q 13 サプリメントは摂ったほうがよいの?
- Q 14 サプリメントは胎児にどんな影響があるの?
- Q 15 自己判断で摂ってよい?

※ここでは、カプセルや錠剤、粉末、顆粒、抽出エキスなど、通常の食品とは異なる形態をした食品(医薬品でないもの)をサプリメントと呼ぶことにします。



葉酸の摂り方についても解説していますので、妊娠中の食生活の参考にしてください。



(独) 国立健康・栄養研究所 情報センター

WEBサイト: <http://hfnet.nih.go.jp/>

I 妊娠中の食事について



Q1 1日にどれくらいカロリー(エネルギー)を摂ったらよいの?

A 妊娠前の標準的な量(2200kcal前後)を基準に考えます。

妊娠中のカロリーは、母体で必要な量が増えるほか、胎児の発育に必要な量も加わるので、カロリーを多く摂る必要があります。しかし、妊娠前の体格や活動量などには個人差が大きいので、全員が同じ量を増やせばよいというわけではありません。妊娠前の体格別に、目安とする体重増加量(推奨体重増加量)があるので、これを参考にしましょう。数値にこだわるのではなく、「自分に合った量」を摂取し、体重をうまくコントロールすることが大切です。

体格区別別 推奨体重増加量

妊娠していない時のBMI(体格区分)※1)	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	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量
18.5未満(低体重)	0.3~0.5kg/週	9~12kg
18.5~25.0未満(ふつう)	0.3~0.5kg/週	7~12kg※2)
25.0以上(肥満)	個別対応	個別対応

※1) BMI=体重(kg)/身長(m)²

※2) BMIが18.5に近ければ12kgのほう、BMIが25に近ければ7kgのほうと考えます。

※妊娠初期については体重増加に関するデータが乏しいため、目安の提示がありませんが、つわりなどの状況を踏まえて個別対応となります。

●具体的な食事量は

「妊産婦のための食事バランスガイド」を参考にしてください。

主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物、それぞれについて、どれくらい食べたらよいかイラストで示されています。詳しくは、厚生労働省のサイト「これからママになるあなたへ 妊産婦のための食生活指針」に掲載されています(巻末の参考資料(1)を参照)。

【用語】妊産婦のための食事バランスガイド…厚生労働省(平成18年)による、妊婦・授乳婦のための食生活ガイドです。何をどれだけ食べたらよいか、体重コントロールのための増加量目安などが示されています。

●各栄養素量については

「日本人の食事摂取基準(2010年版)」に示されています。妊娠初期/中期/末期の時期ごと・栄養素ごとに、科学的根拠に基づく摂取量が示されていますが、専門知識がないと正しい解釈が難しい資料です。食事摂取基準を見て自己判断せずに、不明な点があれば医師や管理栄養士などの専門家に相談しましょう。

【用語】日本人の食事摂取基準…エネルギー及び各栄養素の摂取基準(日本人向け)。5年ごとに改定。ここでは「日本人の食事摂取基準(2010年版)」のことを、食事摂取基準とします。

自己判断より専門家に相談を!

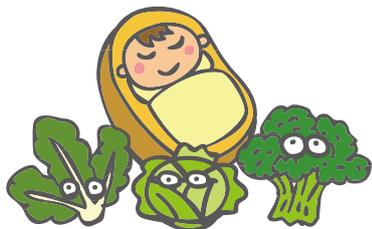


Q2 間食(おやつ)はどれくらい摂ればよい?

A 個人差が大きいので一概にはいえません。



1日3回の食事だけでカロリーや栄養素が十分摂れなければ間食が必要ですが、体重が増えすぎたときなどは間食を控えなければなりません。妊娠中の体重管理についてはQ1の「推奨体重増加量」がひとつの目安になりますが、医師や管理栄養士等の専門家に相談し、体重変化を確認しながら、こまめに食生活をチェックすることが大切です。



Q3 不足しがちな栄養素は?

A 妊婦さんに不足しがちな栄養素は主に以下の3つがあげられます。

「バランスのよい食事」をまず基本に置き、不足しがちな栄養素を、基本にプラスするつもりで摂るようにしましょう。

・葉酸・・・葉酸は、新しい赤血球を作ったり、胎児の正常な発育に必要な栄養素なので、妊娠前後にたくさん必要になります。葉酸を多く含む食品を積極的に摂るように心がけましょう。胎児の正常な発育と葉酸の関係については、「III.妊娠中の葉酸摂取について」をお読み下さい。



<葉酸を多く含む食品・・・緑色の葉野菜全般、アスパラ、ブロッコリー、枝豆、レバーなど>



・鉄・・・鉄も赤血球を作るのに必要な栄養素で、妊娠中にたくさん必要です(妊娠していないときに比べて約2倍)。貧血などの診断で医師から鉄剤を処方されている場合は別ですが、できるだけ普通の食事から摂れるよう、鉄が多く含まれる食品をメニューに加えるように心がけましょう。

<鉄分を多く含む食品・・・貝類、レバー、豆類、ナッツ類、海藻類など>

・カルシウム・・・妊娠中にだけたくさん必要な栄養素というわけではなく、日本人女性全体に不足しがちな栄養素です。食事摂取基準ですすめられている量は1日に650mg(18-69歳女性)です。乳製品の容器にカルシウム量が表示されていますので、一度チェックをしてみましょう。自分の食事を振り返り、必要ならばカルシウムを多く含む食品を意識的に摂取するようにしましょう。

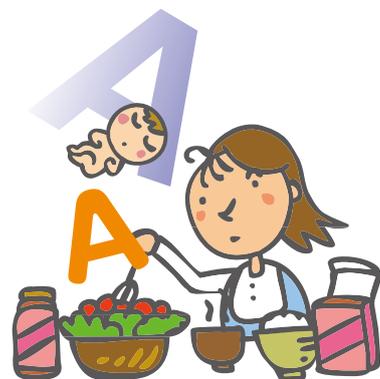


<カルシウムを多く含む食品・・・乳・乳製品、魚介類、大豆製品、ナッツ類、海藻類など>

Q4 摂りすぎに注意が必要な栄養素は?

A 妊婦さんはビタミンAの過剰摂取に注意してください。

妊娠初期にビタミンAを摂りすぎると、胎児に奇形を起こす可能性が高くなるそうです。ただし、これはサプリメントなどで長期間・大量に摂った時に起こることと考えられます。サプリメントは特定の成分を濃縮したもので、味も匂いも体積もないので「飽きる」「満腹になる」ことがありません。普通の食事に比べて、特定の成分を簡単に摂れるので、気がつかないうちに必要な量をかなりオーバーしていることがあります。普通の食事ならば、「大量に食べれば満腹になる」、「食べ続ければ飽きる」ので、偏食をしない限りビタミンAの過剰摂取は起こりません。妊婦さんの場合は自己判断でサプリメント等を安易に利用することは避け、普通の食事を大切にしましょう。



胎児への影響を考えて

Q5 食べたほうがよい食品、避けたほうがよい食品は？

A 栄養素の面からは、食品として「食べたほうがよい/避けたほうがよい」というものは、ありません。

個人の体調/体質によってはそういった食品があるかもしれませんが、一般的に「よい食品/悪い食品」というものは、ありません。「〇〇がよい」と聞いてそればかりを食べたり、「××はよくない」と聞いてそれを一口も食べない等の行動は偏食と同じことで、食事バランスを崩します。食生活で最も大切なのはバランス。それは「多種類の食品を、まんべんなく、適量、食べる」ことなのです。

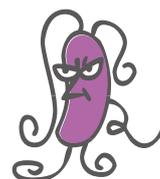


★食中毒については、気をつけるべきポイントが厚生労働省からパンフレットとして出されています(「妊婦の方への情報提供 これからママになるあなたへ」)。インターネットでも見られますので、パソコンを利用できる環境にある方はチェックをしてみましょう(巻末の参考資料(5)を参照、<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)。

・「家庭でできる食中毒予防6つのポイント」を守りましょう(購入・家庭での保存・下準備・調理・食事・残った食品における各注意、食中毒予防の三原則「食中毒菌を、つけない、増やさない、死滅させる」)。

・**リステリア菌**…妊婦はリステリア菌に感染しやすくなるので、リステリア食中毒の原因食品(ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないもの)、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモンなど)を食べるのは避けましょう。

・**水銀**…魚をよく食べる人は、水銀濃度の高い魚介類を大量に偏って食べないように気をつけましょう。魚を全く食べないのではなく、偏った食べ方を避けて、魚食のメリットを食事バランスに生かすようにしましょう。



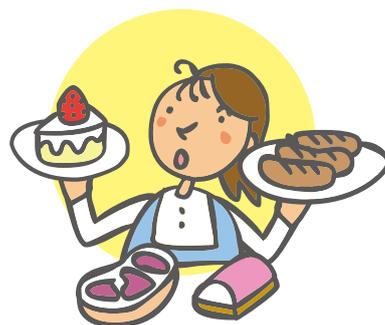
Q6 食品添加物が入っている食品は安全ですか？

A 安全に利用できるようになっています。

食品添加物を極端に悪いものとする人が多いようですが、食品添加物は公正・中立な機関によって安全性が科学的に審査され、「人が毎日、一生食べ続けても大丈夫な量」から、使用できる目的や量が決められ、安全に利用できるようになっています。

食品安全委員会(食品の安全性を、公正・中立な立場で科学的に判断する機関)から出されている資料を参照して正しく理解するようにしましょう(巻末の参考資料(11)を参照)。

これは大丈夫なの？



II 妊娠中の葉酸摂取について

Q7 なぜ妊婦は葉酸を摂ったほうがよいの？

A 葉酸を摂ることで、胎児の異常(神経管閉鎖障害)発症リスクを減らすことができると考えられているからです。

神経管閉鎖障害とは、受胎後28日頃にできてくる胎児の神経管に障害がおこり、無脳症・二分脊椎・髄膜瘤などを生じることです。受胎前後に葉酸(プテロイルモノグルタミン酸)を摂取すると、そのリスクが減ることが分かっているため、胎児の神経管形成期(受胎前後の時期)に、お母さんになる人が十分な葉酸を摂ることが望ましいとされています。



Q8 葉酸を摂ったほうがよい時期は？

A 妊娠の1か月以上前から妊娠3か月までです。

胎児の神経管閉鎖障害リスクを減らすためには、お母さんになる人が妊娠前から十分な葉酸を摂っている必要があります。「お母さんになるかもしれない人」に対して、妊娠の1か月以上前から妊娠3か月まで十分な葉酸を摂ることが望まれています。

Q9 葉酸はどのくらい摂ればよいの？

A 妊娠の計画・可能性がある女性は、ふだんの食事以外に400 μ g/日のプテロイルモノグルタミン酸(葉酸)を摂ることが望ましいとされています。

葉酸の摂り方には色々な方法がありますが(Q10を参照)、たくさん摂れば摂るほど良いというものではありません。1日1mg(=1000 μ g)は超えないようにとされていますので、摂取量に注意しましょう。

また、ごく最近の研究結果によると、サプリメントからの葉酸の摂取は、量やタイミングによっては胎児に何らかの影響を及ぼす可能性があるかもしれないという報告がされています。食事から摂る葉酸にはそのような心配がありませんので、できるだけ通常の食材や、葉酸が強化された普通の食品(錠剤やカプセルの形ではないもの)から摂取する方法が安心と言えるでしょう。



Q10 葉酸の摂り方は？

A まずふだんの食事の充実、次に葉酸が強化された食品(錠剤やカプセルの形ではないもの)の利用、どうしても足りなければサプリメント、という順番で考えてみましょう。

葉酸の摂取量を増やす目的で安易にサプリメントに手を伸ばす前に

- ・「Q13 サプリメントは摂ったほうがよいの？」
- ・「Q14 サプリメントは胎児にどんな影響があるの？」

をお読みください。

サプリメントは原材料も様々で、品質や規格も一定でなく、妊婦さんに積極的におすすめできるものではありません。十分な量をまず食事で確保できるよう、バランスのよい献立に気をつけ、その上で心配ならば、葉酸が強化された食品(錠剤やカプセルの形ではないもの)を上手に利用しましょう。



Q11 葉酸が入った製品を選ぶときに気をつけることは？

A 「天然・自然」「エキス・抽出物」といった表示や、製品の形態に注意しましょう。

1. 「原材料などが天然(自然)物であること」と「その製品が安全であること」は、科学的に全く関係がありません。「原材料のルーツ」と「製品の安全性」は切り離して考えましょう。
2. 「抽出物・エキス」と表示する製品のなかには、具体的にどんな物質をどれくらい含むのかわからないために「エキス」「抽出物」と表示しているものもあります。原材料名だけでなくそれらの含有量の表示がされているか確認しましょう。
3. 葉酸以外に、あれもこれもと複数の成分が添加されているものは、成分同士がどう作用するか分かっていないことが多いので注意が必要です。
4. 普通の食品の形をしている製品が望ましいですが、もしカプセル・錠剤型のサプリメントを長い間利用したいときは、自己判断せず医師や管理栄養士に相談しましょう。



Q12 葉酸以外にリスク低減ができる栄養素は？

A 日本で胎児の障害リスクを減らせると考えられている栄養素は今のところ葉酸だけです。



妊娠すると、あちこちからいろいろな情報が入ってきて、「あれがよいらしい」「それはよくないらしい」など見たり聞いたりすることが多くなります。情報の中には、科学的根拠に基づいた情報と、そうでない情報がありますから、冷静に受け止めましょう。

様々な情報を「絶対にこうしなければいけない」と思うのではなく、胎児とお母さんが安心して過ごすための情報のひとつ、くらいのおおらかさで受け止めましょう。わからないこと、心配なことがあれば、病院の医師や管理栄養士に相談・質問をしましょう。



心配なことは、専門家に相談すると、一番間違いありません！



III 妊娠中のサプリメント利用について



Q13 サプリメントは摂ったほうがよいの？

A 軽い気持ちでサプリメントに手を伸ばすことは控えたほうがよいでしょう。

サプリメントや錠剤型の食品には次のような問題点があります。

安易に
摂っては
良くないの
です。



- 1)【品質の問題】医薬品と違い、サプリメントは品質や規格などが一定しません。
- 2)【相互作用の問題】サプリメントは一つだけの成分でなく、いろいろな成分がたくさん添加されている製品が多いため、成分同士の相互作用の可能性があります、そのほとんどが未解明です。
- 3)【過剰摂取の問題】食品の形態ならば、容積・香り・味等があるので「満足感」「飽き」を感じて、食べすぎ（過剰摂取）にはなりません。しかしサプリメントは精製・濃縮した成分を、体積・香り・味を感じないまま摂ってしまうので、気づかないうちに過剰摂取になる可能性があります。

以上のことから、妊娠中の栄養はできるだけ普通の食事から摂るように心がけ、どうしても食事から摂れない場合や、欠乏症などが疑われる場合は必ず医師に相談しましょう。

Q14 サプリメントは胎児にどんな影響があるの？

A 胎児にどんな影響があるか判断するためのデータが十分でないため、よく分かっていません。

妊婦さんがサプリメントを摂取したら胎児にどのような影響があるか調べる実験を行うことは、倫理的に困難です(胎児への影響が不明な実験に、積極的に参加したいお母さんなど、いないと考えるのが普通です)。そのため、妊婦や胎児については研究データが少なく、有効性(効果の有無)や安全性(安全か危険か)が明らかではありません。安全性が不明なものを妊婦さんが積極的に摂ることは、避けたほうがよいと考えるべきでしょう。



Q15 自己判断で摂ってよい？

A 妊婦さんが自己判断でサプリメント等を摂取することは控えましょう。

食事や栄養について悩みや不安等があれば、かかりつけの医師や病院の管理栄養士などに相談をしましょう。



知りたい項目をクリックしてください。

【参考資料】

- (1) 妊産婦のための食生活指針
—「健やか親子21」推進検討会報告書—
- (2) 日本人の食事摂取基準(2010年版)
- (3) 「神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対する葉酸の摂取に係る適切な情報提供の推進について」
(平成12年12月28日厚生労働省)
- (4) 平成20年国民健康・栄養調査結果の概要について
- (5) 厚生労働省パンフレット
「これからママになるあなたへ
食べ物について知っておいてほしいこと」
「これからママになるあなたへ
お魚について知っておいてほしいこと」
「これからママになるあなたへ
妊産婦のための食生活指針」
「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」
- (6) 食品衛生法
- (7) 厚生労働省WEBサイト>食品添加物>
添加物に関する規制の概要
- (8) (独)国立健康・栄養研究所WEBサイト
「健康食品」の安全性・有効性情報
- (9) (独)国立健康・栄養研究所WEBサイト
「特別用途食品・栄養療法エビデンス情報」
- (10) 国立保健医療科学院WEBサイト>研究部センター>
生涯保健部>葉酸情報のページ
- (11) 食品安全委員会WEBサイト>
お母さんになるあなたへ/キッズボックス