

## 体重増加の目安と管理のポイント

体型判断に活用されているBMI（ボディ・マス・インデックス＝肥満指数の判定式）で体重増加の目安を知りましょう。



**BMI 値の出し方**

$$\text{BMI} = \frac{\text{妊娠前の体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})}$$

例 身長 160cm、体重 50kg の場合  
 $19.5 = 50 \div (1.6 \times 1.6)$

BMI 値	分類	増加の目安
18.5 未満	低体重	増加の目安は 9~12kg ※9kg 増は必要
18.5 以上 25.0 未満	標準	増加の目安は 7~12kg
25.0 以上	肥満	増加の目安は 医師と個別相談

### ポイント①

#### 食事内容をメモする



1日に食べたものをノートに書き出すと、食べすぎや栄養バランスの偏りに気づきやすくなります。

### ポイント②

#### 毎日、体重を測る



朝食前や寝る前など、決まった時間に測るクセをつけて。食べすぎたら翌日の食事を減らすなど、調整しやすくなります。

## 妊娠中の体重管理のポイント

太りすぎもやせすぎもよくない

つわりが落ち着いてきたら、体重管理に気をつけましょう。

体重が増えすぎると、妊娠高血圧症候群（↓P 86）や妊娠糖尿病（↓P 88）のリスクを高めたり、産道に脂肪がついて難産になったりします。妊娠線ができてやすくなったり、腰痛がひどくなることも。

ただ、やせすぎや、体重が全く増えないのも問題です。ママの栄養状態が悪いと赤ちゃんがしっかり育たず、出生体重が2500グラム未満の低出生体重児で生まれることも。低出生体重児は、将来的に肥満や糖尿病などの生活習慣病になる確率も上がります。

ママの体の健康とお腹の赤ちゃんの成長を守るためには、適切な体重増加が大切なのです。

### 体重増加の目安は7~12キロ

妊娠中の体重増加の目安は、妊娠前の体格や栄養状態によって変わりますが、大まかには7~12キロといわれています。左ページのBMI値を計算し、自分の体重増加の目安を確認しましょう。

今日、自分が食べたもので赤ちゃんの体がつくられるということを意識し、バランスよく食べるようにしましょう。P 68も参考に、献立や食べ方を工夫できると◎。ママと赤ちゃんを健康にする体重をキープしましょう。