

## 毎日の「食事」がママと赤ちゃんの未来を作ります！

妊娠中の体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のためにも必要です。

『ママの食事』＝『おなかの赤ちゃんへの栄養』であり、体重増加には大切な意味があります。

### ＊レッスン2

#### ＊あなたの毎日の食事をチェック！＊

- 主食を減らす または 食べないことがある
- 1日3食、食べないことがある
- 野菜を野菜ジュースで代用している
- 妊娠中の望ましい体重増加量の目安を知らない
- 妊娠中、特に必要な栄養素を知らない

1つでもが入った人は気を付けよう。

食生活を見直す必要があるよ

### Q1 妊娠しても、あまり太りたくない！

A 「妊娠中の体重増加」は「**赤ちゃんの発育**」のあかし。

ママがしっかり食べて望ましい体重増加を目指すことが必要だよ。



### Q2 「低出生体重児」だと、どのような心配があるの？

A 低出生体重児と将来起こりうる病気の関係

大人になってから生活習慣病をはじめ、様々な病気にかかりやすくなることが

わかっています。**心臓病** **糖尿病** **脂質異常症** **双極性障害（躁うつ病）**など

### Q3 妊娠中の望ましい体重増加量ってどのくらいなの？

A 妊娠前の体格によって望ましい体重増加量が決まるよ。妊娠前のBMIを計算

して体重の増え方を確認しよう。・・・レッスン3へ進む。