

II. 妊娠中の栄養



1. 適正な体重コントロール

体重が増え過ぎると、全身にお肉がつき、産道も狭くなり、**難産の原因**になります。
 また、**妊娠高血圧症候群**や**妊娠糖尿病**にもなりやすくなり危険です。
 体重が増えなすぎても、赤ちゃんに必要な栄養が足りなくなる可能性があります。
 適正な体重増加を目指しましょう。

BMIは体格を表す指数です。推奨される体重増加量は、妊娠する前の体重から計算します。

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

では、BMIを計算してみましょう。

妊娠する前の体重 身長 身長 BMI

$$\boxed{} \div \boxed{} \div \boxed{} = \boxed{}$$

下の表にあてはめ、推奨される体重増加量を確認してみましょう。体重増加量は、つわりなどで体重が減った場合、最低体重から計算します。

〈体重管理の目安〉

BMI	体重増加量
妊娠前の体格	
18.5未満	12~15kg
18.5~24.9	10~13kg
25.0~29.9	7~10kg
30.0以上	個別に対応 上限5kgまで



妊娠中の最低体重 体重増加量 目標体重

$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$