

もうすぐママになるあなたへ

あなたの最近1か月間の食習慣についておたずねしました

入力日：平成21年11月1日

ID1	4	ID2	0	妊娠週数	35	週
		ID3	0	年齢	34	歳

たくさんの質問にお答えいただき、ありがとうございました。ママと赤ちゃんの健康に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。 答え方によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

【結果の見方】

性・年齢から推定した必要エネルギー：2431kcal/日、 質問票から計算したエネルギー摂取量：2022kcal/日、 推定申告誤差 = およそ17%過小

☆これはおよその結果です。答え方によって、実際とは少しちがっていることもあります。

- **青信号**：現在のままの食事を続けることをお勧めします。
 - **黄色信号**：他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください。
 - **赤信号**：この項目を中心とした食習慣の改善を目指してください。
- 黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意を見てください。



こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。

こんなことと関係しています。

○ 内はまだじゅうぶんに明らかではないものです。

太りすぎ、やせすぎではありませんか？（あなたのBMIは？）

● 24.4 kg/m²

体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値で、18.5以下がやせ、25.0以上が肥満の目安になります。食事だけでなく運動とのバランスで考えましょう。

太りすぎ⇒妊娠高血圧症、
妊娠糖尿病
やせすぎ⇒赤ちゃんの成長不全

妊娠中の正常な体重増加は健康の印です。

妊娠中の望ましい体重増加量は人によって異なります。病院や保健センターなどで専門家に相談してください。

カルシウムをじゅうぶんに取っていますか？ 気にしすぎにも注意！

● 840mg

牛乳や乳製品だけでなく、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜にも多く含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。

ママの骨の維持と
赤ちゃんの骨の成長

妊娠中はいろいろな種類の栄養素の必要量が少しだけ増えます。カルシウムだけを気にしすぎるのは考えものです。詳しくはお近くの栄養士に相談してください。

鉄をじゅうぶんに取っていますか？

● 10.9mg

穀類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いせず、いろいろな食品を食べましょう。加工食品に少ない傾向があります。

ママの貧血予防

貧血と診断されたら、薬や栄養補助食品の利用も考えることもあります。でも、その前に食事の改善です。

葉酸（ようさん）をじゅうぶんに取っていますか？

● 411μg

妊娠中に、特に必要な量が増える栄養素です。文字通り、葉物野菜に多く含まれています。

赤ちゃんの
神経組織形成不全の予防

カリウムをじゅうぶんに取っていますか？

● 4200mg

野菜、果物、精製度の低い穀類、豆類など、いろいろな食品に含まれています。

（妊娠高血圧症の予防、
ママの骨の維持）

食塩を取り過ぎていませんか？

● 15.9g

調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、取り過ぎには注意しましょう。

妊娠高血圧症

脂肪を取り過ぎていませんか？

● 29%E

料理に使う油（揚げ物や炒め物）、調味料（マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン）、肉の脂身、洋菓子に多く含まれています。取り過ぎないように、少なめにすることをお勧めします。

（太りすぎ）

アルコールを飲んでいませんか？

● 0g

アルコールは赤ちゃんの成長に深刻な障害をもたらします。妊娠中のお酒は絶対に止めましょう。

先天性アルコール症候群

※数字はあなたの質問票から計算した結果です。数字よりも、栄養素ごとに信号の色を見比べて、あなたの食習慣の特徴を把握するようにしてください。

たばこは吸っていませんか？

喫煙は赤ちゃんの成長に深刻な障害をもたらします。妊娠中の喫煙は絶対に止めましょう。また、喫煙はママ自身の病気の原因にもなります。また、育児中の喫煙は子どもの健康にも望ましくない影響を与えます。妊娠前に喫煙習慣のあった人はこの機会に吸わないようにしましょう。

赤ちゃんの成長不全

体重コントロールの考え方

赤ちゃんを守り、育てるためにママのからだはたくさんの準備をします。体重の増加はそのひとつです。正常範囲内の体重増加は健康の印です。適切な体重増加は人、特に、妊娠前の体格によって異なります。自己判断せず、病院や保健センターなどで専門家に相談するようにしましょう。

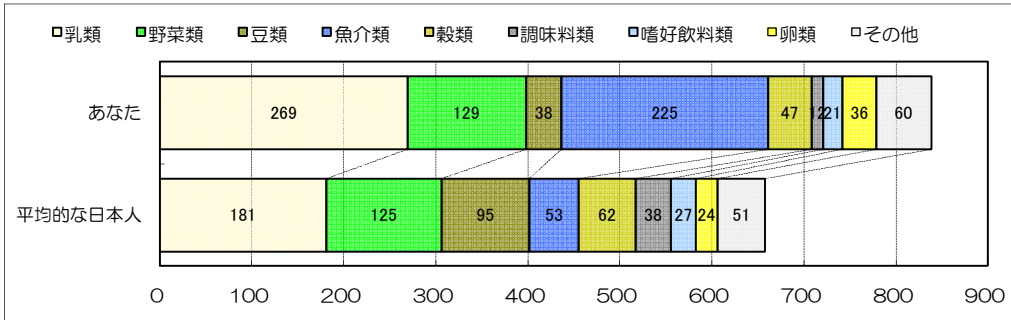
BDHQでは尋ねていません。ご自分で計算してみてください。

現在の体重	68.5 kg	妊娠前の体重	kg	体重増加量	kg
-------	---------	--------	----	-------	----

食事（栄養）

カルシウム (mg/日)

妊娠したからといって、特にカルシウムをたくさん食べなくてはならないわけではありません。必要な量は妊娠していないときと同じです。しかし、現在の日本の女性は、妊娠前でもじゅうぶんなカルシウムを食べていないことが多いため、注意が必要です。



あなたの摂取量

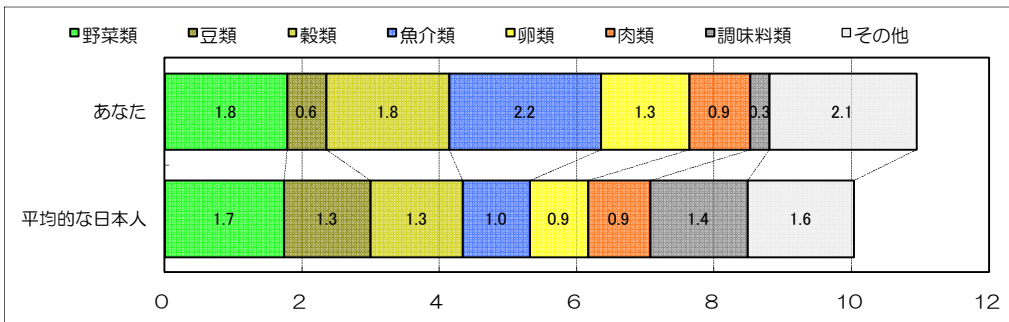
およそ840 mg/日

推奨量*

およそ650 mg/日

鉄 (mg/日)

鉄の必要量は、妊娠によって大きく増えます。それを満たすのは難しいかもしれませんが、しかし、必要量は人によって異なります。貧血の兆候が出ていなければだいじょうぶと考えてよいでしょう。しかし、自己判断はせず、病院や保健センターなどで専門家に相談するようにしましょう。



あなたの摂取量

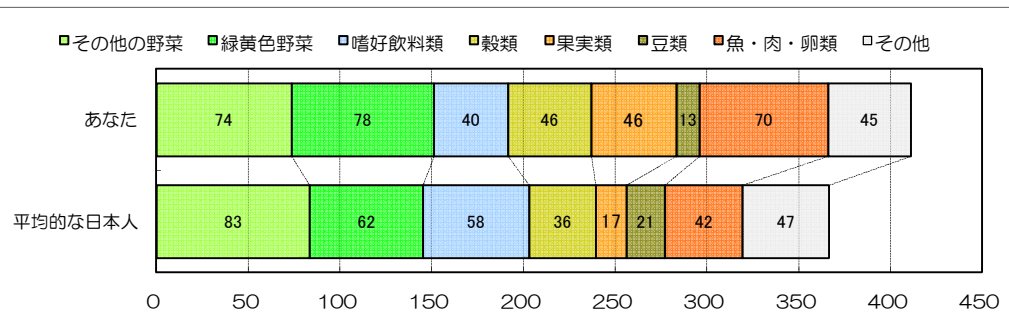
およそ10.9mg/日

妊娠中（いま）の推奨量*

およそ21.3 mg/日

葉酸【ようさん】 (μg/日)

赤ちゃんの神経組織を作るのに必要な栄養素です。妊娠中は、妊娠していないときに比べて、必要な量が増えます。しかし、安易に薬や栄養補助食品に頼らずに、できるだけふつうの食品から食べるようにしましょう。赤ちゃんが育つためには葉酸以外にもたくさんの種類の栄養素が必要だからです。



あなたの摂取量

およそ411 μg/日

妊娠中（いま）の推奨量*

およそ480 μg/日

◆たっぷり食べるためのポイント

- ① 「たっぷり食べたい栄養が豊富に入っている食べ物」を食べる。
- ② 「たっぷり食べたい栄養がある程度入っている食べ物で好きな食べ物」をいっぱい食べる。

* 推奨量、目安量=これくらい食べていただければ、どんな人でもほほじゅうぶんだらうという量です。

「日本人の平均」には、あなたと同じくらいの年齢で、妊娠も授乳もしていない女性の摂取量の平均値を表示しました。

メモらん

母乳で赤ちゃんを育てているママへ (出産後6か月以内)

あなたの最近1か月間の食習慣についておたずねしました

ID1	5	ID2	0	年齢	34	歳
		ID3	0			

たくさんの質問にお答えいただき、ありがとうございました。ママと赤ちゃんの健康に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。 答え方によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

【結果の見方】

性・年齢から推定した必要エネルギー：2331kcal/日、 質問票から計算したエネルギー摂取量：2022kcal/日、 推定申告誤差 = およそ13%過小

☆これはおよその結果です。答え方によって、実際とは少しちがっていることもあります。

- **青信号**：現在のままの食事を続けることをお勧めします。
 - **黄色信号**：他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください。
 - **赤信号**：この項目を中心にした食習慣の改善を目指してください。
- 黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意を見てください。



こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。

こんなことと関係しています。
()内はまだじゅうぶんには明らかではないものです。

太りすぎ、やせすぎではありませんか？ (あなたのBMIは？)



21.3 kg/m²

体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値で、18.5以下がやせ、25.0以上が肥満の目安になります。食事だけでなく運動とのバランスで考えましょう。

妊娠中に増えた分が徐々に元の体重に戻ります。望ましい戻り方は人によって異なります。病院や保健センターなどで専門家に相談してください。

太りすぎ⇒高血圧症、糖尿病
やせすぎ⇒体力不足

不足が気になる栄養素

カルシウムをじゅうぶんにとっていますか？ 気にしすぎにも注意！



800mg

牛乳や乳製品だけでなく、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜にも多く含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。

出産後や授乳中はいろいろな種類の栄養素の必要量が少しだけ増えます。カルシウムだけを気にしすぎるのは考えものです。詳しくはお近くの栄養士に相談してください。

骨量を妊娠前の状態に戻す

鉄をじゅうぶんにとっていますか？



10.5mg

穀類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いせず、いろいろな食品を食べましょう。加工食品に少ない傾向があります。

貧血と診断されたら、薬や栄養補助食品の利用も考えることもあります。でも、その前に食事の改善です。

ママの貧血予防

葉酸 (ようさん) をじゅうぶんにとっていますか？



394 μg

授乳中は、母乳を通して赤ちゃんが必要とする分だけ余計に必要です。文字通り、葉物野菜に多く含まれています。

赤ちゃんの成長のために

カリウムをじゅうぶんにとっていますか？



4000mg

野菜、果物、精製度の低い穀類、豆類など、いろいろな食品に含まれています。

高血圧症の予防
(骨量の回復)

取り過ぎが気になる栄養素

食塩を取り過ぎていませんか？



15.2g

調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、注意しましょう。

高血圧症

脂肪を取り過ぎていませんか？



29%E

料理に使う油 (揚げ物や炒め物)、調味料 (マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン)、肉の脂身、洋菓子に多く含まれています。取り過ぎないように、少なめにすることをお勧めします。

(太りすぎ)

アルコールを飲んでいませんか？



0合

アルコールは赤ちゃんの成長に深刻な障害をもたらします。授乳中のお酒は絶対に止めましょう。

☞数字はあなたの質問票から計算した結果です。数字よりも、栄養素ごとに信号の色を見比べて、あなたの食習慣の特徴を把握するようにしてください。

たばこは吸っていませんか？

たばこ

喫煙は赤ちゃんの成長に深刻な障害をもたらします。授乳中の喫煙は絶対に止めましょう。また、喫煙はママ自身の病気の原因にもなります。また、育児中の喫煙は子どもの健康にも望ましくない影響を与えます。妊娠前に喫煙習慣のあった人はこの機会に吸わないようにしましょう。

赤ちゃんの成長不全

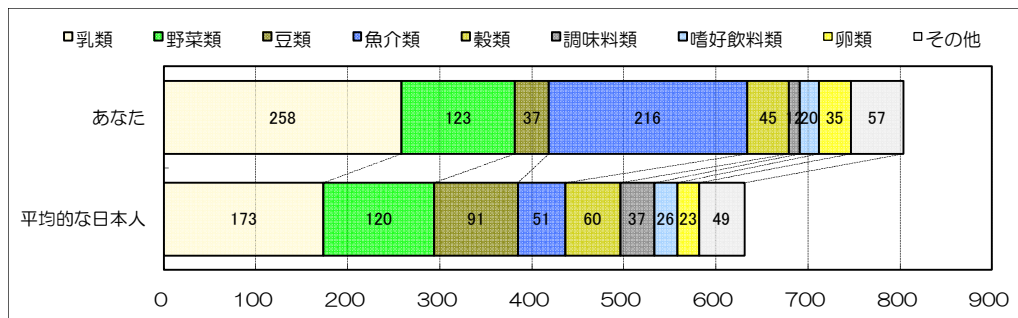
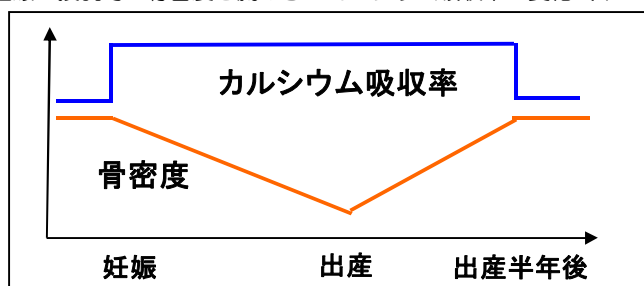


食事（栄養）

カルシウム（mg/日）

【参考】妊娠・授乳時の骨密度と腸からのカルシウム吸収率の変化（イメージ図）

出産後や授乳中だからといって、特にカルシウムをたくさん食べなくてはならないわけではありません。必要な量は妊娠していないときと同じです。しかし、妊娠前でもじゅうぶんに食べていない人が多いため、注意が必要です。あなたのカルシウム摂取量は？



あなたの摂取量

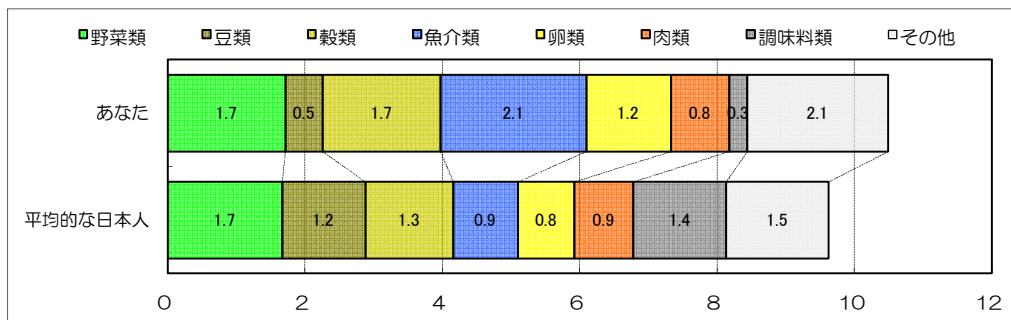
およそ800 mg/日

推奨量*

およそ650 mg/日

鉄（mg/日）

鉄の必要量は、授乳中も大きく増えます。それを満たすのは難しいかもしれません。しかし、必要量は人によって異なります。貧血の兆候が出ていなければだいじょうぶと考えてよいでしょう。しかし、自己判断はせず、病院や保健センターなどで専門家に相談するようにしましょう。なお、授乳中でない場合は、必要量は妊娠・授乳中でないときと同じです。



あなたの摂取量

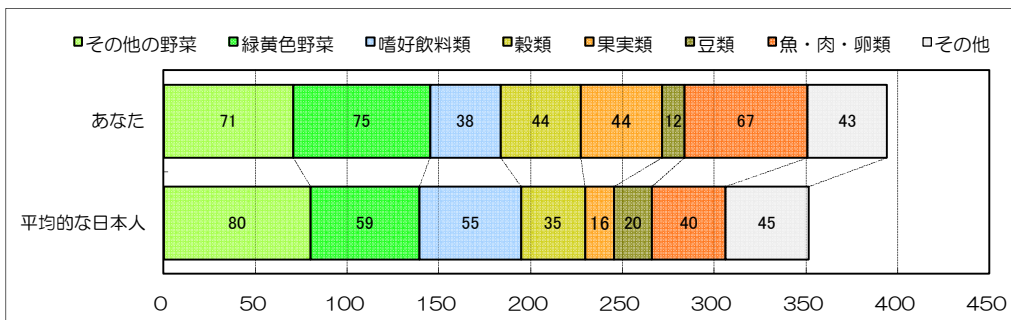
およそ10.5mg/日

授乳中（いま）の推奨量*

およそ8.8 mg/日

葉酸【ようさん】（μg/日）

赤ちゃんの成長に必要な栄養素です。授乳中は必要な量が増えます。しかし、安易に薬や栄養補助食品に頼らずに、できるだけふつうの食品から食べるようにしましょう。赤ちゃんが育つためには葉酸以外にもたくさんの種類の栄養素が必要だからです。



あなたの摂取量

およそ394 μg/日

授乳中（いま）の推奨量*

およそ340 μg/日

◆たっぷり食べるためのポイント

- ① 「たっぷり食べたい栄養素が豊富に入っている食べ物」を食べる。
- ② 「たっぷり食べたい栄養素がある程度入っている食べ物で好きな食べ物」をいっぱい食べる。

* 推奨量、目安量=これくらい食べていただければ、どんな人でもほほじゅうぶんだらうという量です。

「日本人の平均」には、あなたと同じくらいの年齢で、妊娠も授乳もしていない女性の摂取量の平均値を表示しました。

メモらん