



案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2018年6月号
VOL.242

雨に映える紫陽花の花も美しく、爽やかな季節となりました。皆さんいかがお過ごしですか。今回は妊娠中に大切な体重コントロールについてお話をしていきます。「そんなに食べていないのに体重が増えて困っている」「生活習慣の何を改善したらいいのかわからない」などの悩みを抱えている方はいらっしゃいませんか。今回のテーマは「体重コントロールのポイント」についてです。自分に合った方法を取り入れていきましょう。

妊娠中になぜ体重コントロールが必要なのか

○体重が増えすぎている場合のリスク
妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病になる
産道が狭くなることや微弱陣痛となることで難産となる
赤ちゃんが大きくなりすぎて巨大児となる

○お母さんがやせすぎている場合のリスク
赤ちゃんが低出生体重児となる
切迫早産や早産となる
赤ちゃんが将来、糖尿病や肥満など生活習慣病となる



体重コントロールのポイント

食材・調理方法

- ・食量が多くなくても調理法によって高カロリーとなるため、「揚げる」よりも「焼く」方が油の吸収率が下がり低カロリーとなります。また、「茹でる」「蒸す」などは油を使わない調理法なのでおすすめです。
- ・きのこ・海藻類・豆類など低カロリーでボリュームがある食材を選びましょう。
- ・主食は米がおすすめです。米はパンや麺類よりも血糖値の上昇が緩やかに腹持ちがいいです。
- ※また、上の子がいる方は上の子の食べ残しを食べてしまうことでカロリーをとりすぎてしまうので、気を付けましょう。

食事のタイミング

- ・1日3食の規則的な食生活を送りましょう。1回食事を抜くと次の食事までの時間が長くなり、空腹時の体はより多くの栄養成分を吸収しようと消化が進み、太りやすくなります。
- ・遅い時間の夕食は血糖値が上がりやすく、脂質の代謝が下がりやすいです。21時までには食事を済ませることが理想ですが、仕事などで忙しい方は就寝2時間前に食べ終わるようにしましょう。
- ・間食は控えましょう。

食べ方

- ・血糖値の上昇を抑えるために、野菜やスープから食べ始めましょう。
- ・よく噛むと満腹感を得られます。
- 1口30回以上噛んで食べるように心がけましょう。

体重測定

- ・家で体重測定をして自分の体重を意識しましょう。毎日測定することが難しい方は1週間に1回でも測定してみてください。

運動

- 運動不足になると筋肉がなくなり代謝も落ちます。運動をしてカロリーの消費を促しましょう。30分から1時間程度のウォーキングや体操など生活の中に取り入れましょう。継続した運動が大切です。

母親学級のご案内

○前期 6月6日 7月4日
○後期 6月13日、27日 7月11日、25日

時間 13:30～ 場所 2階講堂 AB
※産婦人科外来に予約ノートを準備しています。
キャンセルの際の連絡は必要ありません。

同じものを食べるにしても、調理法や食べ方を工夫することで体重コントロールにつながります。普段の生活を振り返ってみて自分の生活の中で取り組めそうなことを選んでみましょう。

また、妊娠中の必要な体重増加量は妊娠前の体型によって異なりますので、お産のしおり16ページを参照してください。

担当 徳永

