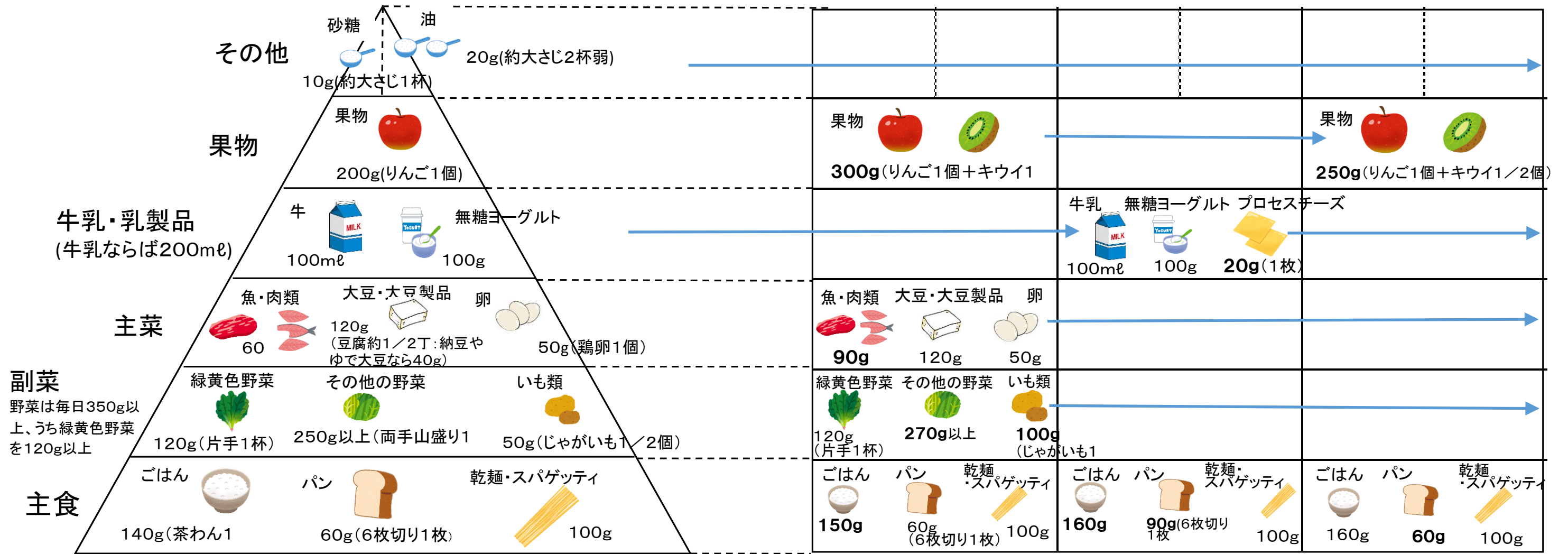
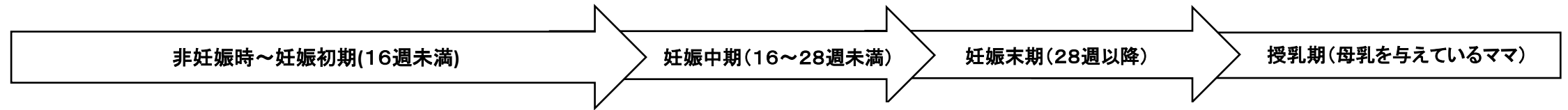


何をどれだけ 食べたらいいの？



※各時期の食品目安量(g)は、**身体活動レベル「ふつう」の女性が最低限とりたい量**になるよう作成しています。これに加えてエネルギーの10%程度嗜好品をとってもよいでしょう。身体活動レベルや年齢によって量を調節してください。 ※食品構成は「五訂日本食品成分表」で計算。

1日に必要な エネルギー 量(女性)

身体活動レベル	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	非妊娠時		妊娠初期		妊娠中期		妊娠末期		授乳期	
		18～29歳	30～49歳	1750kcal	1800kcal	1950kcal	2000kcal	2150kcal	2200kcal	2050kcal	2100kcal
低い (I)	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	18～29歳	1750kcal	非妊娠時より+50kcal	1750kcal	非妊娠時より+250kcal	1950kcal	非妊娠時より+450kcal	2150kcal	非妊娠時より+350kcal	2050kcal
		30～49歳	1750kcal		1800kcal		2000kcal		2200kcal		2100kcal
ふつう (II)	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは運動・買物・家事・軽いスポーツのいずれかを含む場合	18～29歳	1950kcal	2000kcal	2200kcal	2400kcal	2300kcal				
		30～49歳	2000kcal	2050kcal	2250kcal	2450kcal	2350kcal				

妊娠中や授乳中の タバコ・お酒

- 妊婦の喫煙は流産や早産の率を高めます。また、おなかの赤ちゃんを酸素不足にしてしまいます。この機会にきっぱりタバコはやめましょう。
- 「受動喫煙」も避けたいものです。職場や自宅でも周囲の人の理解と協力を求めましょう。
- 授乳婦の喫煙は母乳の分泌を低下させます。赤ちゃんも受動喫煙で呼吸器の病気を起こしやすくなります。
- アルコールは胎盤を通じておなかの赤ちゃんに届き、神経等の発達に悪影響を与えます。授乳中も、血液→母乳を通じて赤ちゃんに移行します。禁酒に努めましょう。