福県医発第　９４　号（地）
平成１８年４月１４日

受
18. 4. 17
村
小郡三井医師会

各　医　師　会　長　殿

福　岡　県　医　師　会
会　長　竹　嶋　康　弘

「妊産婦のための食生活指針」－「健やか親子２１」推進検討会
報告書－の送付について

春暖の候　貴職益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

さてこの度、標記報告書が、日本医師会より送付されましたので、ご参考までにお送りいたします。

近年、若い女性において食事の偏りや低体重（やせ）の割合が増加するなど食生活に由来する健康上の問題が指摘されておいるところであり、母子の健康を確保するためには、妊娠期及び授乳期において適切な食習慣の確立を図ることが極めて重要であります。

本報告書は、こうした課題の解決に向け「健やか親子２１」推進検討会において「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」を設置し、妊娠期及び授乳期における望ましい食生活の実現のために、取りまとめられたものであります。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了知いただき、よろしくご高配のほどお願い申し上げます。

なお、本報告書の全文については厚生労働省ホームページに掲載されておりますことを申し添えます。

小郡三井医師会より　　**担当理事　毛利康茂**

会長
2006.04.18 09:51:22 +09'00'

写

母子

（地Ⅲ248）
平成 １８年３月２２日

都道府県医師会担当理事 殿

日本医師会常任理事
伯 井 俊 明

「妊産婦のための食生活指針」－「健やか親子２１」推進検討会
報告書－ の活用について

時下益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

今般、厚生労働省・健やか親子２１推進検討会において、「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」が設置され検討、審議を重ね、「妊産婦のための食生活指針」－「健やか親子２１」推進検討会報告書－がとりまとめられました。

本報告書は、近年、若い女性において食事の偏りや低体重（やせ）の割合が増加するなど、食生活に由来する健康上の問題が指摘され、母子の健康を確保するためには、妊娠期及び授乳期における適切な食習慣の確立を図ることが極めて重要な課題となっているため、妊娠期及び授乳期における望ましい食生活の実現のために、とりまとめられたものであります。

これを受けて、厚生労働省雇用均等・児童家庭局長より各都道府県知事、政令市長、特別区長宛に「妊産婦のための食生活指針」の活用について通知がなされております。

つきましては、貴会におかれましても本件の趣旨をご理解いただき、よろしくご高配のほどお願い申し上げます。

なお、報告書の全文については厚生労働省ホームページに掲載されております。また、普及啓発用のリーフレットを同封いたしましたので、併せてご活用下さるようお願い申し上げます。

18.3.27
4654

雇児発第0215005号
平成１８年２月１５日

各{都道府県知事 / 政令市長 / 特別区長}殿

厚生労働省雇用均等・児童家庭局長

「妊産婦のための食生活指針」の活用について

近年、若い女性において食事の偏りや低体重（やせ）の者の割合が増加するなど食生活に由来する健康上の問題が指摘されているところであり、母子の健康を確保するためには、妊娠期及び授乳期においても適切な食習慣の確立を図ることが極めて重要な課題となっている。

このため、昨年２月より開催されている『「健やか親子２１」推進検討会』において「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」を設置し、妊娠期及び授乳期における望ましい食生活の実現のため、何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく伝えるための指針について、妊婦個々の体格に応じた適切な体重増加量の目安を含めて検討・審議を重ね、今般、「妊産婦のための食生活指針」（「健やか親子２１」推進検討会報告書）として、別添のとおりとりまとめたところである。

母子健康手帳には妊娠中の体重変化に係る記録欄や妊娠中と産後の食事に関する記載があることも踏まえつつ、妊産婦に対する健康診査や各種教室等における保健・栄養指導の参考として活用いただくよう、管内市町村及び関係機関への周知を図るとともに、妊産婦の健康的な食習慣の確立に向けて、本指針の効果的な普及啓発が図られるようお願いしたい。

なお、報告書の全文については厚生労働省ホームページ（http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0201-3.html）に掲載し、普及啓発用のリーフレットについては別途送付することとしているので、あわせてご活用願いたい。

妊産婦のための食生活指針

―「健やか親子２１」推進検討会報告書―

平成１８年２月

「健やか親子２１」推進検討会
（食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会）

目次

1　はじめに (PDF:334KB)
（１） 検討の趣旨
（２） 検討の視点

2　妊産婦の食をめぐる現状と課題
(PDF:900KB　PDF:1557KB　PDF:1083KB　PDF:1277KB)
（１） 現代女性の食をめぐる現状
（２） 若い女性の体格をめぐる現状
（３） 妊産婦や生まれてくる子どもの健康と食をめぐる現状

3　「妊産婦のための食生活指針」について

（１）「妊産婦のための食生活指針」作成の基本的考え方 (PDF 344KB)

（２）「妊産婦のための食生活指針」の内容及び解説

― 妊娠前から、健康なからだづくりを― (PDF 1175KB)

― 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと― (PDF 1416KB)

― 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと― (PDF 1203KB)

― からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を― (PDF 935KB)

― 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に― (PDF 989KB)

― 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に― (PDF 461KB)

― 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで― (PDF 453KB)

― たばこお酒の害から赤ちゃんを守りましょう― (PDF 826KB)

― お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます (PDF 771KB)―

（３）「妊産婦のための食事バランスガイド」の活用の基本的考え方(PDF 680KB)

〈参考資料〉

参考資料１　「フードガイド（仮称）検討会報告書」概要(PDF 925KB)

参考資料２　「日本人の食事摂取基準」について(PDF 1998KB)

参考資料３　神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対する葉酸の摂取に係る適切な情報提供の推進について(PDF 427KB)

参考資料４　妊婦への魚介類の摂取と水銀に関する注意事項 (PDF 1668KB)

参考資料５　健康づくりのための食育の推進について(PDF 410KB)

４　「妊娠期の至適体重増加チャート」について (PDF:926KB)

（１）「妊娠期の至適体重増加チャート」作成の背景

（２）「妊娠期の至適体重増加チャート」の概要

（３）「妊娠期の至適体重増加チャート」のまとめ

〈参考文献一覧〉

〈参考文献（各種研究）の概要〉

５　「妊産婦のための食生活指針」及び「妊娠期の至適体重増加チャート」の活用に向けて (PDF:428KB)

【関連資料】 (PDF:885KB)

食生活指針

女性（母性を含む）のための食生活指針

妊婦・授乳婦における食事摂取基準（2005年版）とその策定背景

「健やか親子21」推進に向けての検討体制

「健やか親子21」推進検討会及び「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」名簿

「健やか親子21」推進検討会及び「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」開催経緯

【リーフレット】

(外面(PDF:1076KB)　内面(PDF:1577KB))

妊産婦のための食生活指針

トップへ

- 戻る