

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	1
	（１）検討の趣旨	1
	（２）検討の視点	1
2	妊産婦の食をめぐる現状と課題	2
	（１）現代女性の食をめぐる現状	2
	（２）若い女性の体格をめぐる現状	4
	（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	5
3	「妊産婦のための食生活指針」について	8
	（１）「妊産婦のための食生活指針」作成の基本的考え方	8
	（２）「妊産婦のための食生活指針」の内容及び解説	9
	（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	39
	〈参考資料〉	43
4	「妊娠期の至適体重増加チャート」について	61
	（１）「妊娠期の至適体重増加チャート」作成の背景	61
	（２）「妊娠期の至適体重増加チャート」の概要	61
	（３）「妊娠期の至適体重増加チャート」のまとめ	64
	〈参考文献一覧〉	67
	〈参考文献（各種研究）の概要〉	70
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	75
	【関連資料】	
	食生活指針	77
	女性（母性を含む）のための食生活指針	78
	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	79
	「健やか親子21」推進に向けての検討体制	97
	「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	98
	「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	99
	【リーフレット】	
	妊産婦のための食生活指針	