



体重管理について

さて、体重管理をする前に普段の自分の体格を知りましょう。

その指標として BMI を算出して下さい。計算式は $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$ です。

その結果 BMI 18.5 未満・・・低体重 (痩せ)

BMI 18.5 以上 25.0 未満・・・ふつう

BMI 25.0 以上・・・肥満

さあ、あなたはどれに当てはまりますか？

この BMI の結果により、妊娠中の体重管理が変わってきます。

BMI 18.5 未満・・・**9~12 kg**

BMI 18.5 以上 25.0 未満・・・**7~12 kg**

BMI 25.0 以上・・・**5 kg** (増える必要はないかもしれないけど)

ただし、普通の範囲の人で低体重に近い人は 12 kg を、肥満に近い人は 7kg を目安としましょう。

ではなぜ、体重管理が必要なのでしょう？？？

体重が増えると妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、難産、遷延分娩になりやすく帝王切開になる確率が高くなります。また、手術における合併症（創部離開、血栓症、脂肪塞栓症）の頻度も高くなります。

ですからその確率を少しでも下げるために体重管理が大切なのです。誰もが少しでも異常がないようにお産したいと思っています。それに向けて自分ができることの一つとして体重管理を心掛けてみませんか。

ほんの少しのことですが、挙げてみました。参考になれば幸いです。

○調理法を工夫する。

例) 牛もも肉 (脂身付) 100g 209kcal が調理法で

揚げる → 炒める → 煮る → 蒸す → 網焼き → ゆでる

339kcal 220kcal 205kcal 201kcal 201kcal 189kcal と違ってきます。

もちろん炒めるならフッ素樹脂加工のフライパンを使用し、油をひかないように。

○材料を吟味する。

肉の場合、ばら肉、ロース肉よりはもも肉、ひれ肉、肩肉を選ぶ。鶏肉であれば皮、もも肉よりは胸肉、ささみを選ぶようにする (もも肉は皮を外すだけでも違います)。

魚はもちろん、白身魚の方が低脂肪で低エネルギーです。

例) 同じ 80kcal でも ブリ、マグロ (トロ) : 30g

アジ、サケ、ホッケ : 60g

タラ、ワカサギ : 100g とこんなに食べれる量が違います。

キノコ、こんにゃく、海藻はカロリーがほとんどないのでたっぷり食べれます。

○低カロリーの甘味料、調味料を使用してみる。

○野菜やスープ類から食事をとるようにする。