

# 妊娠中の体重増加曲線の活用方法

## 1 4つのグラフの中から、あなたの体格にあった妊娠中の体重増加曲線グラフを選択します。

① **妊娠前**の BMI (体格指数) を計算します。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例) Aさんの場合

妊娠前体重 55 kg 身長 158 cm (1.58m)

$$\text{BMI} = 55 \text{ (kg)} \div 1.58 \text{ (m)} \div 1.58 \text{ (m)} = 22.0$$

② 4つのグラフの中からあなたの体格に合ったグラフを選択します。

①で計算した BMI が、体重増加曲線グラフ中の表の黄色いラインの BMI と一致しているグラフがあなたの体格に合うグラフです。

例) Aさんの場合

計算した BMI が 22 なので、18.5 以上 25 未満の範囲に入ります。

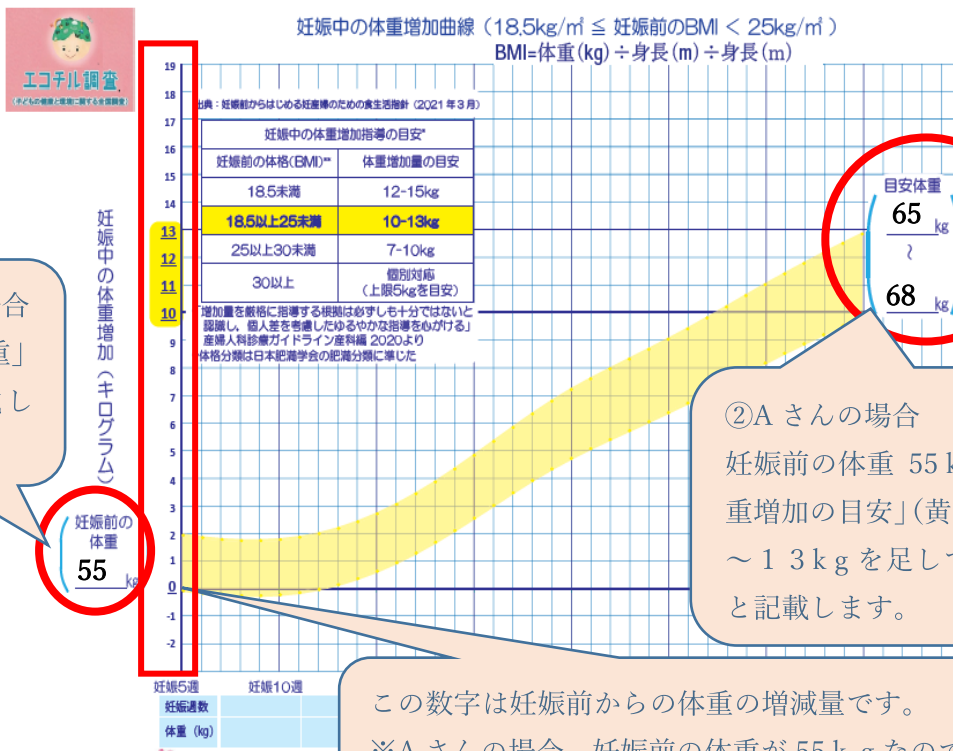
18.5 以上 25 未満が、黄色いラインのグラフを選択します。

出典：妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 (2021年3月)

| 妊娠中の体重増加指導の目安* |                    |
|----------------|--------------------|
| 妊娠前の体格(BMI)**  | 体重増加量の目安           |
| 18.5未満         | 12-15kg            |
| 18.5以上25未満     | 10-13kg            |
| 25以上30未満       | 7-10kg             |
| 30以上           | 個別対応<br>(上限5kgを目安) |

\*増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける  
産婦人科診療ガイドライン産科編 2020より  
\*\*体格分類は日本肥満学会の肥満分類に準じた

## 2 ①妊娠前の体重と②目安体重を記載します。



## 3 定期的に体重を測定し、グラフ上に印をつけていきます。

**黄色いラインの範囲が、あなたの体重増加の目安です。**

妊娠中の体重増加曲線は、妊娠前の体格に応じて出産までに体重がどう増えるのが望ましいかを幅をもって示したものです。あまり神経質になりすぎずに、ご自身の体重がどのような経過をたどっているかを意識しながら経過しましょう。