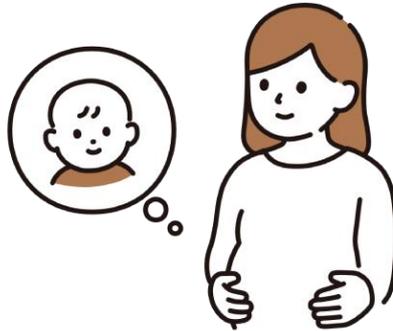


妊婦さんが必要とする栄養素



Myjool がマタニティフードに認定されました。

https://myjool.sankaico.com/news/20240120_maternityfood/

ちょうど食事摂取基準が 2025 年から改定されたことから、妊婦さんが必要な栄養素を調べてみました。また、国民・健康栄養調査^{※1}（2023 年 11 月）から各年代の摂取量を調べて、妊婦さんが不足しそうな栄養素もみてみました。女性平均で不足している栄養素は、妊婦さんも同じように不足している傾向があります。

※1 国民・健康栄養調査 | 妊婦さんの摂取量は平均であって、年齢別ではありません。

ところで、お腹に子供がいる妊婦さんは、通常よりも多く摂取しなければならない栄養素がいくつかあります。

詳細はこちらをご覧ください。

厚生労働省 「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」策定検討会報告書

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001316471.pdf>

少し意外だったのが、食物繊維の摂取量です。女性平均 20-29 歳で 3.4g（18.9%）、30-39 歳で 2.6g（14.4%）が不足しておりますが、妊婦さんは各段階（妊娠初期、中期、後期）で僅か 0.7g（3.9%）しか不足しておりません。食物繊維が含まれている炭水化物の摂取量は、女性全体の同じ年齢層では 115g 不足に対して、妊婦さんは初期で約 90g の不足が、妊娠後期になると最大約 170g も不足しております。ロカボブーム & やせ型志向の影響なのか炭水化物摂取量が非常に少ないのですが、一方で腸活ブームの影響なのか食物繊維についてはかなり意識しているようです。この不足量であれば、Myjool 一粒で補えます。

※補足：食物繊維の摂取目標量について、

食事摂取基準では、「目標量の算定に用いられた研究の多くは、通常の食品に由来する食物

繊維であり、サプリメント等に由来するものではない」としております。サプリメントで摂取することで、その量にかかわらず、通常の食品と同等或いはそれ以上の健康利益を期待できるという保証はなく、根拠もないとしております。

最後に復習ですが、砂糖を使わないドライフルーツの特性として特筆すべき栄養素は、炭水化物、食物繊維、カリウムとなります。果物によっては、特定のミネラルが多いものがございます。

過去の新着情報記事【食物繊維摂取量と死亡リスク】

https://www.sankaico.com/clm_200831.html

参考資料：妊婦さんの食事摂取基準と栄養摂取量の過不足

上段：食事摂取基準 中段：摂取量の過不足 下段：過不足の割合

栄養素	基準	単位	妊娠初期		妊娠中期		妊娠後期		メジャー データ 栄養素 20g
			20-29 歳	30-39 歳	20-29 歳	30-39 歳	20-29 歳	30-39 歳	
推定エネルギー	必要量	kcal	2000	2100	2200	2300	2400	2500	55
			-188	-288	-388	-488	-588	-688	
			-9.4%	-13.7%	-17.6%	-21.2%	-24.5%	-27.5%	
たんぱく質	推奨量	g	50	50	55	55	75	75	0.4
			16.7	16.7	11.7	11.7	-8.3	-8.3	
			33.4%	33.4%	21.3%	21.3%	-11.1%	-11.1%	
脂質	目標量	g	44.4	46.7	48.9	51.1	53.3	55.6	0.03
			19.9	17.6	15.4	13.2	11.0	8.7	
			44.8%	37.7%	31.5%	25.8%	20.6%	15.6%	
炭水化物	目標量 (下限)	g	325.0	341.3	357.5	373.8	390.0	406.3	15.0
			-90.4	-106.7	-122.9	-139.2	-155.4	-171.7	
			-27.8%	-31.3%	-34.4%	-37.2%	-39.8%	-42.3%	
飽和脂肪酸	目標量 (以下)	g	15.2	15.9	15.2	15.9	15.2	15.9	
			2.48	1.78	2.48	1.78	2.48	1.78	
			16.3%	11.2%	16.3%	11.2%	16.3%	11.2%	
n-6系脂肪酸	目安量	g	9	9	9	9	9	9	
			3.39	3.39	3.39	3.39	3.39	3.39	
			37.7%	37.7%	37.7%	37.7%	37.7%	37.7%	
n-3系脂肪酸	目安量	g	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	
			0.94	0.94	0.94	0.94	0.94	0.94	
			0.94	0.94	0.94	0.94	0.94	0.94	

			-17.3%	-17.3%	-17.3%	-17.3%	-17.3%	-17.3%	
カリウム	目標量 (以上)	m g	2600	2600	2600	2600	2600	2600	139
			-652	-652	-652	-652	-652	-652	
			-25.1%	-25.1%	-25.1%	-25.1%	-25.1%	-25.1%	
カルシウム	推奨量	m g	650	650	650	650	650	650	13
			-143	-143	-143	-143	-143	-143	
			-22.0%	-22.0%	-22.0%	-22.0%	-22.0%	-22.0%	
マグネシウム	推奨量	m g	320	330	320	330	320	330	11
			-117	-127	-117	-127	-117	-127	
			-36.6%	-38.5%	-36.6%	-38.5%	-36.6%	-38.5%	
リン	目安量	m g	800	800	800	800	800	800	12
			137	137	137	137	137	137	
			17.1%	17.1%	17.1%	17.1%	17.1%	17.1%	
鉄(月経なし)	推奨量	m g	8.5	8.5	14.5	14.5	14.5	14.5	0.2
			-1.6	-1.6	-7.6	-7.6	-7.6	-7.6	
			-18.8%	-18.8%	-52.4%	-52.4%	-52.4%	-52.4%	
亜鉛	推奨量	m g	7.5	8.0	9.5	10.0	9.5	10.0	0.09
			0.3	-0.2	-1.7	-2.2	-1.7	-2.2	
			4.0%	-2.5%	-17.9%	-22.0%	-17.9%	-22.0%	
銅	推奨量	m g	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.07
			0.21	0.21	0.21	0.21	0.21	0.21	
			26.3%	26.3%	26.3%	26.3%	26.3%	26.3%	
食塩相当量	目標量 (未満)	g	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	0.0
			3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	
			53.8%	53.8%	53.8%	53.8%	53.8%	53.8%	

引用・文献

ア) 厚生労働省 食事摂取基準 2025 年 (身体活動レベルⅡ ※1)

※1 : 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、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいづれかを含む場合

イ) 国民・健康栄養調査 (令和 5 年 2023 年 11 月) 栄養素等摂取量 (女性・年齢階級別、妊婦)

※妊婦の年齢層は不明

ウ) メジョールデータの栄養成分値は、USDA から引用



株式会社 三海 (サンカイ)

〒101-0021

東京都千代田区外神田 5 丁目 4 番 9 号 ハニー外神田第二ビル 41F

TEL : 03-3834-1756 FAX : 03-3834-1750