

JFPA 情報

みなさんの健康支援事業に
役立つ情報をお届けします



WEB版は
コチラ

一般社団法人 日本家族計画協会
〒162-0843
東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館
TEL: 03-3269-4727 FAX: 03-3267-2658

妊娠を健康づくりのチャンスに!

あかちゃんといっしょに健康な生活を

あなたとあかちゃんのすくすくライフ

お母さんの健康はあかちゃんの将来につながる。妊娠中は体型や体重が増えることを気にしすぎず、十分な栄養をとりましょう。

適正な体重増加量を知ろう!

健康な赤ちゃんを産むには、適切な体重増加が必要です。お母さんの体重増加は栄養をどれだけとっているかの目安になるため、医師と相談しながら無理なく体重を増やしていきましょう。

妊娠前の身長と体重は?

体重 50kg
身長 155cm

増やす体重の目安を調べましょう!

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

Q 50kg ÷ 1.55m ÷ 1.55m = 20.8 → +10~13kg増やしましょう

あなたの妊娠後は?

18.4より小さい人 kg +12~15kg → kg
18.5~24.9の人 kg +10~13kg → kg
25.0~29.9の人 kg +7~10kg → kg
30.0より大きい人は、医師に相談しましょう

妊娠中のやさぎには要注意!

妊娠前から栄養不足だと、赤ちゃんの体質が変わってしまい、太りやすくなったり、将来糖尿病や高血圧、腎臓疾患等の生活習慣病を発症するリスクが高くなったりします。

もしあかちゃんから産まれてもう一歩、お母さん自身も元気に暮らすには、栄養をしっかりとって、赤ちゃんの健康をサポートしてあげましょう。

おなかのあかちゃんをすくすく育てるために、何が大事かを一緒に考えていきましょう。

多くの研究で、栄養の重要性がより深く分かってきました。しっかりと食べて、適正に体重を増やして、健康的な生活習慣を身に付けましょう。

たんぱく質 ビタミンD カルシウム 食物繊維

鉄

メモ

妊娠中に食べたいもの 控えないもの

妊娠中に必要な3つの栄養素

1 葉酸

2 ママの体質に

3 カルシウム

妊娠中から葉酸をとろう

葉酸は、赤ちゃんの正常な発育のために必要な栄養素。赤ちゃんの神経管閉鎖障害予防のために、妊娠の1ヶ月以上前から摂取することが大切です。

■ 葉酸って何? なぜ必要?

葉酸は、ビタミンB群の一種です。DNA、RNAの合成や細胞分裂に不可欠な栄養素で、胎児の神経管の形成に重要な役割を果たします。不足すると、神経管閉鎖障害のリスクが高まります。

■ 神経管閉鎖障害とは?

神経管閉鎖障害とは、胎児の神経管の形成に異常が生じ、脳や脊髄の一部が正常に形成されない状態です。二重脊髄や脊髄空洞症、脊髄ヘルニアなどに分類されます。

■ いつから、どのくらいとればいいの?

葉酸は、妊娠前から妊娠初期にかけて摂取することが大切です。妊娠1ヶ月以上前から摂取することが推奨されています。

■ 妊娠中から葉酸をとろう

葉酸は、赤ちゃんの正常な発育のために必要な栄養素。赤ちゃんの神経管閉鎖障害予防のために、妊娠の1ヶ月以上前から摂取することが大切です。

200815 200816

健康メモ (指導箋)

■ 定価: 1,430円(税別1,300円) ※多部数割引あります
■ 仕様: A4判 / 1冊50枚組
名入れ印刷については本会までお問い合わせください

200881

ご注文・見積・見本請求・2022年版総合カタログのお申し込みは裏面の申込書で!

- ☐ 注文
☐ 見積依頼
☐ 見本依頼

JFPA情報11月号

FAX : 03-3267-2658

※番号のおかけ間違いにご注意ください

JJP2111

申込日	年	月	日
納品希望日	年	月	日

※本会より見積提出済みの件のご注文の場合は、見積書の伝票番号をご記入ください

見積書伝票番号	2000000									-0
---------	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	----

※ご注文の方で納品希望日がある方はこちらにご記入ください

フリガナ			
貴施設名	課 係		
〒	TEL	FAX	
所在地	都・道 府・県		
フリガナ			
ご注文者名	資格(保健師等)		
請求書宛名	例)〇〇市長		
送料請求方法	発送料の項目あり・単価に含む	伝票日付	あり・なし
備考欄			

※在庫状況により納品をお待ちいただく場合がございますので、下記もご回答をお願いいたします

納品方法 (該当する項目にチェックを入れてください)	☐ 全ての注文品が揃い次第一括納品 ☐ 納品可能なものから順次納品(後送分の送料はサービス)
請求方法 (該当する項目にチェックを入れてください)	☐ 納品都度請求 ☐ 注文品一括請求(どちらかに○をして下さい → 初回納品時に発行・完納後に発行)

伝票の分割や所定書式の提出などをご希望の場合は、必ず備考欄にその旨をご記入ください。
ご希望の内容によっては、対応出来かねる場合がございますので、予めご了承ください。

総合カタログの送付
を希望する(無料)

商品番号	商品名	数量
200881	健康メモ あなたとあかちゃんの すくすくライフ	
200815	健康メモ 妊娠中に 食べたいもの 控えたいもの	
200816	健康メモ 妊娠中から葉酸をとろう	

商品番号	商品名	数量
204298	リーフレット 1部50円(税別) 女子のための ザ・100アンサーズ	
204299	リーフレット 1部50円(税別) ザ・100アンサーズ Another ver.	

ママパパ学級テキスト電子ツール

資料を希望する ☐

- 1回のご注文本体総額15,000円(税別)未満の場合は、梱包・発送料を申し受けます(15,000円(税別)以上は無料)
1円~3,000円(税別):900円(+税) 3,001円~14,999円(税別):1,200円(+税)
- 品物を確実にお届けするために、所在地・注文者名・フリガナ・電話番号など記入漏れのないようにお書きください

本会HP上のFAX申込書も活用ください

日本家族計画協会

検索

→「教材・備品」より

一般社団法人 日本家族計画協会

〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館
TEL:03-3269-4727 FAX:03-3267-2658
(お電話受付時間: 祝日・年末年始を除く月曜日~金曜日 9:00~17:00)