

妊娠中に気を付けたい食べ物&飲み物

生肉・レア肉



生肉は**トキソプラズマ**感染の危険性大です。妊娠中にトキソプラズマに初感染すると、胎児に小頭症や発達の遅れ等を引き起こす原因になります。**ユッケ**や**馬刺し**、**レアステーキ**、**生ハム**、十分に火の通っていない**ローストビーフ**が代表例です。焼肉もよく焼いて食べるようにしましょう。

レバー・うなぎ



レバーやうなぎには**ビタミンA**が豊富に含まれています。ビタミンAは取り過ぎると胎児奇形の原因になるとされています。鶏・豚レバーは1日に10g程度、牛レバーやうなぎは1日に100g程度にとどめましょう。胎児の器官が作られる妊娠初期は特に注意が必要です。

水銀を多く含む魚



マグロのお寿司
週に5貫まで



キンメダイの切り身
週に1切れまで

妊娠中、一定以上の**水銀**を摂取すると、聴覚障害など胎児の発育に影響を及ぼす可能性があります。食物連鎖の上位に位置する大きな魚ほど水銀を多く含んでいます。とはいえ、魚に含まれる水銀はごく微量なため、魚を全く食べないほうが、栄養バランス的によくありません。水銀量に注意しながらいろんな魚を組み合わせることでバランスよく食べましょう。

注意が必要な魚や食べる量の目安については、厚生労働省が作成している「これからママになるあなたへ お魚について知っておいてほしいこと」

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/100601-1.pdf>

を参考にしてください。

チーズ

スモークサーモン



未殺菌のナチュラルチーズは**リステリア菌**に感染する恐れがあります。妊娠中は妊娠前よりも20倍程感染しやすいと言われています。感染すると下痢・嘔吐・発熱などの食中毒症状の他、流産、早産、新生児髄膜炎を起こす可能性があります。海外の未殺菌乳を使用した**ナチュラルチーズ**（カマンベール・モッツアレラ・ゴルゴンゾーラ等）は避けましょう。

プロセスチーズや国産のナチュラルチーズはOK。海外のナチュラルチーズも加熱すれば食べられます。他に、**スモークサーモン**や生ハムなど、加熱せずに食べる肉や魚の加工品もリステリア菌食中毒の原因となります。

リステリア菌に関して厚生労働省が注意喚起を出しています。↓こちらをご覧ください。

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinzenbu/0000070272.pdf>

昆布



昆布に多く含まれる**ヨウ素**を大量にとると、胎児の甲状腺機能低下を招く可能性があります。昆布だしの使用程度であれば問題ありませんが、昆布茶を毎日飲むなど、過剰な摂取には注意が必要です。

カフェイン



カフェインを摂り過ぎると、母体の血管が収縮して、胎児に栄養が行き届かなくなる可能性があります。ただし「**コーヒーを1日2杯程度まで**」であれば問題ありません。

ルイボスティー

カモミールティー

ラズベリーリーフティー



ルイボスティーやカモミールティーはノンカフェインかつ抗酸化作用で健康にいいとされる**ポリフェノール**を豊富に含むため、妊娠中に選択されがちです。しかしこのポリフェノールには注意が必要です。妊娠後期に大量に取り続けると、胎児の血管が狭まったり閉じたりする「胎児動脈管早期収縮」を引き起こす可能性があります。極めてまれに、胎児が心不全になったとの報告もあります。過剰に摂取しないよう注意をしましょう。

ラズベリーリーフティーも安産のハーブと言われていますが、ポリフェノール多く含むため、妊娠後期に継続して摂取することは避けましょう。

ベリー類

プルーン



ブルーベリーなどのベリー類や、プルーンはアントシアニンを豊富に含みます。アントシアニンも**ポリフェノール**の一種で、妊娠後期にプルーンを好んで食べていた妊婦さんで胎児の動脈管早期収縮が報告されています。食べ過ぎには注意しましょう。