



お母さんになる あなたと周りの人たちへ

— 妊娠の前から気をつけたい食べ物のこと —



メッセージ

この資料では、妊娠の前から出産前後の食生活でとくに【気をつけたいこと】を項目別にご紹介しています。避けるべきものを避け、それ以外は、加熱・手洗いなど食中毒予防の基本をおさえて、同じものを食べ続けたりせず、いろいろなものをバランスよく適量食べていれば、食事による大きな問題は起こりません。正しい知識を身につけて、健康な食生活を送りましょう。周りの方も、お母さんになる方を支えてあげながら、ご自身の食生活も守りましょう。

Contents

避けましょう

生ハム、加熱していないナチュラルチーズなど [食中毒菌 (リステリア)] …… 3

避けましょう

加熱不十分な肉 [寄生虫 (トキソプラズマ)] …………… 3

コラム①

加熱でさまざまな食中毒を防ぎましょう! …………… 4

注意しましょう。でも、気にし過ぎないで!

魚 [メチル水銀] …………… 5

摂り過ぎに注意しましょう

大豆イソフラボン …………… 6

積極的に摂りましょう。でも摂りすぎないで!

葉 酸 …………… 7

摂り過ぎに注意しましょう

ビタミンA …………… 8

摂り過ぎに注意しましょう

カフェイン …………… 9

避けましょう

アルコール飲料 …………… 10

コラム②

食品添加物と残留農薬 …………… 10

参考

体に悪影響があるかどうかは「量」の問題 …………… 11

生ハム、加熱していないナチュラルチーズなど [食中毒菌 (リステリア)]

避けましょう

リステリアは、ナチュラルチーズ※、スモークサーモン、生ハム、肉や魚のパテなど、「加熱していない食品」や「食べるときに加熱を要しない調理済み食品」により食中毒を引き起こす細菌です。

妊娠中にリステリアに感染すると、早産や流産の原因になったり、胎児に影響が出たりすることがあります。

リステリアは4℃以下の低温でも増殖可能で、冷蔵庫内でも増殖します。普段は加熱しないで食べる食品も、妊娠中はできるだけ加熱して食べましょう。

※チーズには、ナチュラルチーズとプロセスチーズがあり、食品表示の種類別欄で確認できます。プロセスチーズはナチュラルチーズを粉碎し、加熱して溶かして殺菌してから成型しています。ナチュラルチーズの中には、加熱工程がなく、微生物が生きたまま残っている製品がありますが、包装後に加熱殺菌した製品もあり、加熱済みと表示されています。

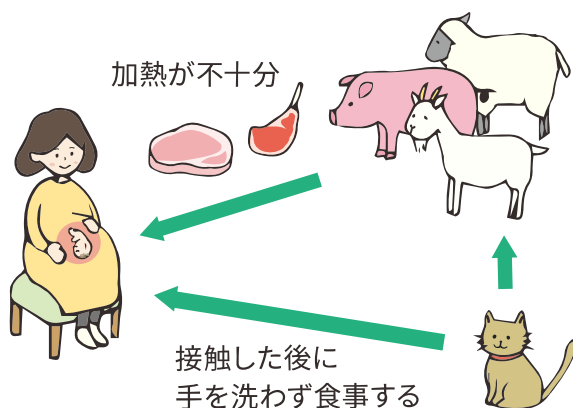
加熱不十分な肉 [寄生虫 (トキソプラズマ)]

避けましょう

トキソプラズマは寄生虫で、加熱不十分な豚や羊などの肉や、ネコの糞便に含まれていることがあり、これらが口に入ることによって人に感染します。

妊娠中に初めてトキソプラズマに感染すると、流産や死産を引き起こしたり、胎児が、水頭症などを起こす先天性トキソプラズマ症になることがあります。

食肉からのトキソプラズマ感染は、食肉を中心部までしっかり加熱することで防ぐことができます。



M E M O

外に出ることがある飼い猫からの感染や、猫が糞をする砂場での感染などにも注意が必要です。海外では、井戸水、湧き水などから感染した事例もあります。動物を触ったあとや、外出後、調理・食事の前には手洗いをしっかりしましょう。

加熱でさまざまな食中毒を防ぎましょう！



食中毒はひんぱんに起きており、発熱や腹痛、下痢、嘔吐などの症状を招きます。妊娠期間中には特に注意して、食中毒にならずに過ごせるようにしましょう。

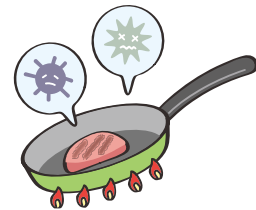
牛肉には腸管出血性大腸菌O157、豚肉にはE型肝炎ウイルス、鶏肉にはカンピロバクターなど、食中毒を引き起こす微生物など※が含まれる場合があります。ジビエと言われる野生のシカやイノシシなどの肉にも、食中毒を起こす微生物などが含まれることもあります。

魚介類にも食中毒を引き起こす腸炎ビブリオやノロウイルスなどの微生物や、アニサキスなどの寄生虫が含まれる場合があります。

食材をしっかり加熱すれば、リステリアやトキソプラズマと同様にこれらの微生物などによる食中毒も防止できます。

● 微生物などを不活化できる食材の中心温度

細菌や多くのウイルス	75℃ 1分以上
ノロウイルス	85～90℃ 90秒以上
アニサキスなどの寄生虫	70℃瞬時



野菜や果物に付着している土などにも食中毒を起こす微生物などが含まれる場合があるので、生で食べる野菜や果物はしっかりと水で洗いましょう。その際、殺菌されていない井戸水や湧き水で野菜や果物を洗わないようにしましょう。

※細菌、ウイルス、原虫及び原虫以外の寄生虫を合わせて「微生物など」と記述しています。

魚【メチル水銀】

注意しましょう。でも、気にし過ぎないで！

魚は、良質なたんぱく質やEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸を多く含み、また、カルシウムを始めとする各種のミネラルの摂取源として健康的な食生活に欠かせない食品です。

しかし、食物連鎖の上位にいる大きな魚はメチル水銀を多く含むことがあるとされています。

妊娠中に非常に多くのメチル水銀をとると、胎児の神経系に悪影響がでることがあるので、妊娠中は大型の魚の食べすぎには注意が必要です。

小型の魚類では生物濃縮が起こりにくいので、これらを食べ控える必要はありません。

いろいろな種類の魚を食べ、一部のメチル水銀の多い魚ばかりを食べることがないようにしましょう。

● 特には注意が必要でなく、バランスのよい食生活に取り入れてよいもの

✓ キハダ	✓ ビンナガ	✓ メジマグロ	✓ ツナ缶
✓ サケ	✓ アジ	✓ サバ	✓ イワシ
✓ サンマ	✓ タイ	✓ ブリ	✓ カツオ など

(厚生労働省「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」より)



大豆イソフラボン

摂り過ぎに注意しましょう

大豆は長い食経験がある食品で、良質なたんぱく質源です。

大豆や大豆食品に含まれる大豆イソフラボンは、女性ホルモンに似た作用をもっています。大豆イソフラボンが胎児に与える影響については、さまざまな報告がありますが、食品安全委員会は、妊婦（妊娠の可能性のある方を含む）、胎児については、十分な試験データがあるとは言えず、将来的にどのような健康影響が生じる可能性があるかは判断できないことから、日常の食生活にさらに上乗せして摂取することは推奨できない、としています。

食品安全委員会は、大豆イソフラボンの安全な一日摂取目安量の上限值は一般的な成人で、70～75 mg/日（大豆イソフラボンアグリコン換算値）であるとの基本的な考え方を示しています。

"いわゆる健康食品"^{*}やソイプロテインなどの形では、通常の食品で食べるよりも多くの大豆イソフラボンを摂ってしまうことがあるので、注意が必要です。

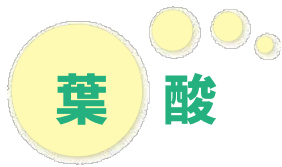
たんぱく質を摂るには、大豆や大豆食品、魚や肉などを、普通の食品形態でバランスよく食べましょう。

● 主な大豆食品の大豆イソフラボン含有量 [大豆イソフラボンアグリコンとして]

食品名 [検体数]	平均含有量 [100 g 当たり mg]	1食当たり [mg]
煮大豆 [3検体]	72.1	50.5 [小鉢1つ 70 g]
豆腐 [4検体]	20.3	40.6 [豆腐1/2丁 200 g]
納豆 [2検体]	73.5	29.4 [納豆1パック 40 g]
豆乳 [3検体]	24.8	49.6 [コップ1杯 200 g]

原資料) 厚生科学研究 (生活安全総合研究事業) 食品中の植物エストロゲンに関する調査研究 (1998) を元に算出

※食品安全委員会では、医薬品以外で経口的に摂取される「健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂られたりしている食品」を「いわゆる健康食品」と定義しています。これにはサプリメントも含まれます。



積極的に摂りましょう。でも摂り過ぎないで！

葉酸は、海藻、レバー、豆類、緑黄色野菜などに含まれるビタミンB群の一つで、水溶性のビタミンです。

受胎前後に葉酸を摂ると、赤ちゃんの神経管閉鎖障害^{※1}の予防に有効です。厚生労働省は、**妊娠前(1か月)から妊娠初期(妊娠3か月まで)**は、通常の食事からの推奨量(240 μg/日)に加え、(サプリメントを含む)"いわゆる健康食品"や葉酸が強化された食品などで1日当たり400 μgの葉酸を追加的に摂ることが望まれるとしています^{※2}。

ただし、たくさん摂れば良いというものではありません。葉酸も摂りすぎると、健康障害を引き起こす可能性があります^{※3}。

妊娠中期以降は、"いわゆる健康食品"などによる葉酸の摂取は必要ありませんが、通常の食事からの推奨量(240 μg/日)に加えさらに1日当たり240 μgを食事から摂ることが、厚生労働省により推奨されています。緑黄色野菜や果物など食品からの葉酸摂取を心掛けましょう。

● **葉酸が多く含まれる食品** 緑黄色野菜、果物など葉酸を含む身近な食品を積極的に摂取する。

食品名	葉酸含有量 [100g当たりμg]	1食当たり 葉酸含有量 [μg]
なばな(洋種、茎葉、ゆで)	240	192(1食80g)
グリーンアスパラガス(ゆで)	180	180(1食100g)
からしな	310	155(1食50g)
さつまいも(皮むき、蒸し)	50	100(1食200g)
ほうれん草(ゆで)	110	88(1食80g)
えだまめ(ゆで)	260	78(1食78g)
いちご	90	72(1食80g)
はくさい	61	61(1食100g)
しゅんぎく(ゆで)	100	60(1食60g)

出典：厚生労働省 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～解説要領

- ※1 神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に胎児の脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる先天異常です。葉酸不足に加えて、遺伝などを含めた多くの要因が複合して起こります。
- ※2 ただし、葉酸のサプリメントを摂取しただけで、必ず予防できるというわけではありません。さらに、サプリメントを摂取したからといって、野菜などの食事性葉酸を含む食品を摂取しなくてもよいということではありません。
- ※3 食品安全委員会がとりまとめた「疾病リスク低減表示特定保健用食品の葉酸に係る安全性評価の基本的考え方」では、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」で葉酸の摂り過ぎの目安が体重1kg当たり18 μg/日と設定されていることは妥当としています。これは体重55kgの人の場合1日約1mg(1,000 μg)に相当します。

ビタミンA

摂り過ぎに注意しましょう

ビタミンAは、胎児の発達に必須の栄養素です。

しかし、妊娠初期（3か月まで）にビタミンAを非常に多く摂ると、胎児の奇形を発症する懸念があります。

ビタミンAは、葉酸サプリメントやマルチビタミンなどにしばしば配合されています。妊娠を希望する女性および妊娠初期（3か月まで）の女性は、これらに含まれているビタミンAの量を確認しましょう。

また、妊娠期間中には貧血の対策として鉄分が多く含まれるレバーを食べたいと思われるかもしれませんが、しかし、鶏や豚のレバーにはビタミンAが非常に多く含まれています。鶏や豚のレバーを食べるのはなるべく控えましょう*。

なお、緑黄色野菜に多く含まれるカロテノイド（β-カロテン、クリプトキサンチンなど）は体内でビタミンAになりますが、カロテノイドによるビタミンAの過剰症の心配はありません。



サプリメントを飲む場合は、
成分名と含有量を
きちんと確認して飲みましょう！



※厚生労働省は、妊娠期を含めて、成人女性のビタミンAの耐容上限量を 2,700 μg RAE/日としています。

鶏レバーや豚レバーには 100 g 当たりおよそ 14,000 μg RAE のビタミンA が含まれているので、焼き鳥のレバー 2/3 本、およそ 20 g を食べるとビタミンAを 2,800 μg RAE 摂ることになり、1 日当たりの耐容上限量を超えてしまいます。ただし、耐容上限量はここまでなら毎日食べてもリスクがないという値で、一度でも食べ過ぎたら危険、というわけではありません。気づかず食べてしまっても心配せず、当面はなるべく控えましょう。

カフェイン

摂り過ぎに注意しましょう

カフェインはコーヒーなどに含まれる成分です。食品添加物の苦味料として、清涼飲料水（栄養ドリンクやエナジードリンク）などにも含まれています。適量のカフェインは眠気を覚ます効果がありますが、多量に摂ると身体に有害な影響があります。

カフェイン過剰摂取時の一般的な急性作用には、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、消化器系の不調などがあります。また、長期的な作用として、個人差はありますが、高血圧のリスクが高くなる可能性があります。特に妊娠中に摂り過ぎると、胎児の発育に影響が及ぶ可能性が指摘されています。

カフェイン摂取量をゼロにする必要はありませんが、妊娠中はいつも以上にカフェインの摂り過ぎに注意しましょう。エナジードリンクや栄養ドリンクの中にはカフェイン含量の多いものもあるので注意しましょう。

● 健康に悪影響のないカフェイン摂取量の目安の例（海外）

1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量		機関名
妊婦	300 mg / 日	世界保健機関
	200 mg / 日	欧州食品安全機関
	300 mg / 日	カナダ保健省
健康な成人	400 mg / 日	カナダ保健省



● カフェインの含有量の例

品目例	カフェイン濃度 [代表値]	1回当たり
コーヒー	60 mg / 100 mL	120 mg [カップ 1 杯 200 mL]
デカフェのコーヒー*	6 mg / 100 mL	12 mg [カップ 1 杯 200 mL]
紅茶	30 mg / 100 mL	60 mg [カップ 1 杯 200 mL]
ウーロン茶、せん茶	20 mg / 100 mL	40 mg [コップ 1 杯 200 mL]
麦茶、そば茶	0 mg / 100 mL	0 mg [コップ 1 杯 200 mL]
エナジードリンク	40 mg / 100 mL	142 mg [1 本 355 mL]
眠気防止剤	300 mg / 100 mL	150 mg [1 本 50 mL]
栄養ドリンク	50 mg / 100 mL	50 mg [1 本 100 mL]

※デカフェ、カフェインレスは、コーヒーのカフェインを 90% 以上取り除いたものと定義されています。

アルコール飲料

避けましょう

妊娠中の飲酒は、胎児・乳児の低体重、小さな目・薄い唇などの特徴的な顔貌、中枢神経の障害（学習、記憶、コミュニケーションの障害など）を伴う先天異常（胎児性アルコール症候群）を起こす場合があります。飲酒による胎児の障害は、妊娠期間中のいつの飲酒でも起きる可能性があります。

妊娠が分かってから授乳終了までは、アルコール飲料は避けましょう。



コラム② - column -

食品添加物と残留農薬

妊娠中の女性やその周りには、食品添加物や食べ物の残留農薬が心配という人も多いようです。

食品添加物や農薬については、食品安全委員会が、さまざまな動物試験などの結果を用いて、胎児への影響、発がん性、蓄積性などの観点から人の健康への影響を評価し、一生涯毎日食べても人の健康に悪影響を及ぼさないと考えられる「許容一日摂取量」（ADI）などを決めています。

そして、この量と、想定される使用方法で食品添加物や農薬を用いた場合に食事に含まれると推定される量を比較して、人の健康に影響を及ぼさないことを確認し、厚生労働省や農林水産省が食品ごとの食品添加物の規格基準や、作物ごとの農薬の残留基準・使用基準を決めています。

輸入品にも国産品と同じ食品添加物の規格基準や農薬の残留基準が適用されるので、輸入品だから危険といったこともありません。

厚生労働省の調査では、食品添加物も残留農薬も、実際の食生活から口に入っている量は、ADIの概ね1%未満で、妊婦・胎児・小児を含めて、通常の食生活をしている限り、健康に悪影響が出ることは考えられません。

食品添加物や残留農薬が怖いからと多くの食材を避けるような食生活をすると栄養が偏る危険性もあります。家族がみんな、おらかな気持ちで、いろいろなものをバランスよく食べられると良いですね。

生物が身体に取り入れる物質は、食べものも、化学薬品も、そのほかどんなものも、量が多ければ身体に悪影響が出ますが、量が少なければ悪影響は出ません。

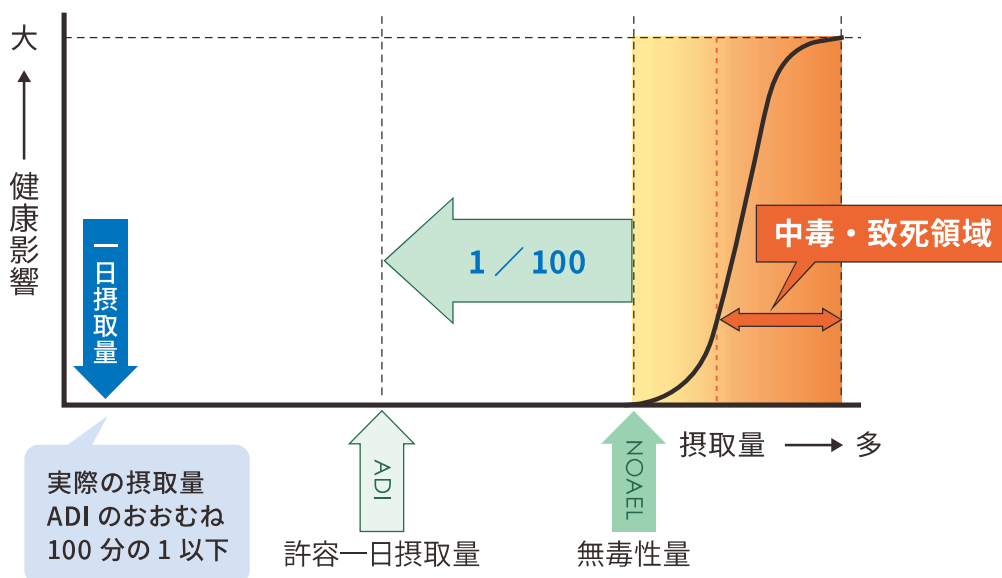
そこで、食品安全委員会では、この性質を踏まえ、動物を用いた毒性試験の結果などを基に、食品添加物や農薬などの物質を大量に与えたらどのような悪影響が出るか、どこまでその量を減らせば影響が出ないのかを調べます。

そして、どのような毒性試験でも悪影響が出なかった量（無毒性量）を、さらに人と動物の違いや、個人差などを考慮して一般的に100分の1にして、許容一日摂取量（ADI）を決めています。

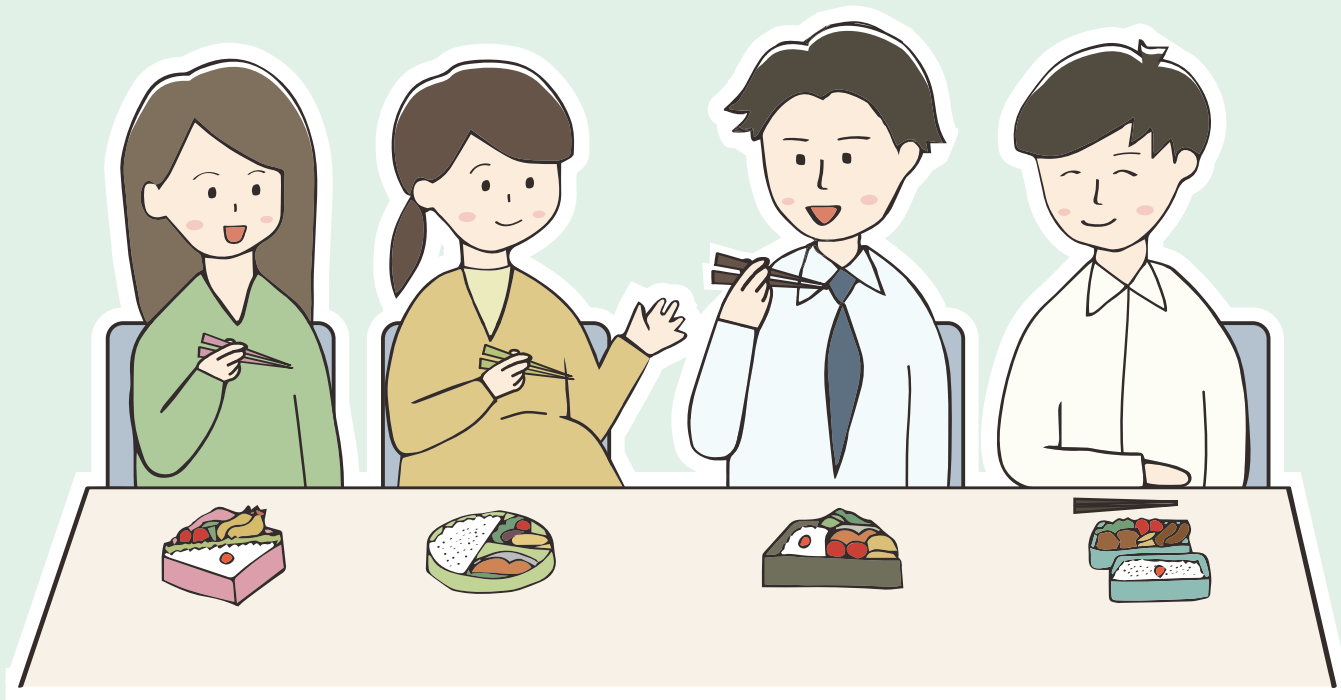
なお、遺伝子に傷をつけて発がん性を示す物質は、農薬や食品添加物として認められることはありません。

食の安全を考えるときは「あるか、ないか」ではなく、「問題のある量なのか、ない量なのか」を考えることが重要です。

化学物質の摂取量と健康影響の関係 [概念図]



図は、化学物質の摂取量と、それにより生体がどのような影響を受けるかの関係を表しています。摂取量が多ければ、健康影響は大きいのですが、無毒性量（NOAEL）以下では影響は認められません。無毒性量を通常100で割った値をADIとしています。



参考資料

参考資料は食品安全委員会
「お母さんになるあなたと周りの人たちへ」のサイトをご参照ください
<http://www.fsc.go.jp/okaasan.html>



食品の安全性に関する知識・理解を深めていただくために

食の安全
ダイヤル

03-6234-1177 10:00~12:00 / 13:30~17:00
(土・日・祝日、年末年始を除く)

メール窓口 <https://form.cao.go.jp/shokuhin/opinion-0001.html>

ホームページ

<http://www.fsc.go.jp/>

食品安全委員会 検索



Facebook

<http://www.fsc.go.jp/sonota/sns/facebook.html>



Twitter

<http://www.fsc.go.jp/sonota/sns/twitter.html>



食品安全委員会
内閣府 Food Safety Commission of Japan

〒107-6122 東京都港区赤坂5-2-20 赤坂パークビル22階
☎ 03(6234)1166 (令和4年8月30日更新)