

食事で注意すること

<食中毒菌（リステリア）>

妊娠中は非妊娠時よりも感染しやすく、赤ちゃんに影響する可能性もあります。十分に加熱し、リステリア食中毒の主な原因となる食品は避けましょう。



★注意する食品

加熱殺菌していないナチュラルチーズ・スモークサーモン・生ハム・加熱不十分な肉や魚の加工品 など

<寄生虫（トキソプラズマ）>

動物を触ったあとや外出後などは手洗いをしっかりし、感染を防ぎましょう。食肉からの感染は、中心部までしっかりと加熱することで防ぐことができます。

★注意する食品

加熱不十分な豚や羊などの肉



★注意すること

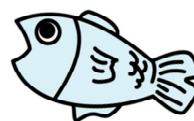
ネコの糞便が混ざった砂場での感染にも注意！

<魚（メチル水銀）>

魚は健康的な食生活に欠かせない食品ですが、微量の水銀を含む場合があります。小型の魚類では食べ控える必要はありませんが、妊娠中は一部のマグロやクジラなどの大型の魚の食べ過ぎに注意しましょう。

★注意する魚

カジキ・キンメダイ・イルカ・一部のマグロ・クジラ



★特に注意が必要ではない魚

キハダマグロ・ビンナガマグロ・メジマグロ・サケ・アジ・サバ・イワシ・サンマ・タイ・ブリ・カツオ など

<大豆イソフラボン>

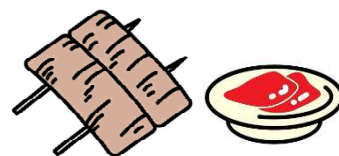
健康食品やサプリメントなどによる大豆イソフラボンの摂り過ぎに注意しましょう。たんぱく質を摂るには、肉や魚、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品などをバランスよく食べましょう。

<ビタミンA>

胎児の発達に必須の栄養素ですが、妊娠を希望する人や妊娠3か月以内の人は摂り過ぎに注意しましょう。葉酸サプリメントやマルチビタミンなどに配合されている場合もあるので、成分を確認しましょう。

★注意する食品

レバーやうなぎ等の動物性食品 ※目安は1週間にレバー焼き鳥1串程度



★特に注意が必要でない食品

緑黄色野菜

※カロテノイドは体内で必要な分だけビタミンAに変化するので過剰摂取の心配はありません

<カフェイン>

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。

★注意する食品

コーヒー・紅茶・栄養ドリンク・眠気防止用ドリンク・エナジードリンク など

※コーヒーは1日あたり1~2杯（1杯200ml）までにしましょう

※ノンカフェインも上手に活用しましょう



禁煙・禁酒が原則！

<外食・加工食品>

栄養成分表示や原材料名を見て選びましょう。



<ジュース>

糖分の摂り過ぎに注意します。糖分を多く含む飲料はなるべく避けることが大切です。水分補給は水や麦茶等がおすすめです。

<たばこ・アルコール>

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙・禁酒に努めて、周囲の人にも協力を求めましょう。

食事のことで心配なことがある方は栄養士までご相談ください。

福知山市福祉保健部子ども政策室