

プレママに知ってもらいたい食品安全情報（1）～管理栄養士便り（97）～

妊娠中の食生活に関する情報が余りに沢山あり惑わされそうになることがあります。

国立医薬品食品衛生研究所安全情報部では世界各国の食品安全担当機関の発表する助言内容、食にまつわる危害情報や論文を収集し、発信しています。その中から世界的に常識となっている妊娠時の正しいリスク情報を知って頂きたいと思います。

1) **食中毒予防は、赤ちゃんを守る為の最重要事項です！**

世界各国で、栄養バランスのよい食事に加えて胎児の健康の為に第一に推奨しているのが、食品を加熱して食べるということ、即ち食中毒予防です。赤ちゃんはお母さんの体にとって「異物」なので、異物を排除しないように妊娠中は免疫が抑制された状態にあるので感染し易くなるのです。特に妊婦で危険性が高いのが、「リステリア菌」と「トキソプラズマ」です。

・リステリア菌

自然界に広く分布している菌です。重症になると、髄膜炎、敗血症を起こし、胎児の命に関わることもあります。長期保存ができる生ものの塩蔵品（生ハムやスモークサーモン、ナチュラルチーズ、肉や魚のパテ、生たまごを含む加工品等）が原因になりがちです。

・トキソプラズマ

加熱不十分な肉で見出されることがある原虫です。猫の糞が感染源になることもあります。妊娠中に感染すると、生まれてくる赤ちゃんの視覚に異常が現れたり発育不全や精神的発達の遅れが見られたりすることがあります。
全ての基本は加熱による殺菌です。十分に加熱しましょう。



2) **サプリメント、健康食品は利用しないほうがよいでしょう！**

妊娠中に葉酸以外のサプリメントや健康食品に頼るのはリスクを伴います。健康食品は不明な成分が検出されることが多々あり、わざわざリスクをおかしてまでとる必要はありません。

3) **ハーブは料理でたまに使う程度にしましょう！**

近年、ハーブを楽しむ人が増えています。料理にちょっと使うくらいなら問題ありませんが、品質の安定していないものも多く出回っているため、できれば妊娠中は摂取しないほうが良い食品です。ハーブティーも、毎日習慣的に飲むのはやめたほうがよいでしょう。特に数種のハーブがブレンドされたティーバッグなど、味やにおいで異変が識別しにくい上、含まれる成分に不明なものが検出されることがよくあります。ハーブは必ずしも安全ではないと認識し、お茶などとして同じものを毎日、習慣的に摂取することは特にさけたほうがよいでしょう。

4) **水銀が心配な魚は種類と量に気を付けましょう！**

魚には微量のメチル水銀が含まれているので、妊娠中はその種類と量にちょっと注意が必要です。メチル水銀は胎盤を通過して胎児の脳にも到達します。発達中の胎児の脳は影響を受け

やすいため、神経発達異常が見られるとされています。大きい魚は、海の中の食物連鎖により、水銀の蓄積が多くなります。キンメダイ、メカジキ、クロマグロ（本マグロ）等は1週間に80gまでとされています。しかし、魚は栄養のバランスの良い食事には欠かせません。同じ魚ばかり食べずに、色々な種類の魚を食べると良いですね。次のような魚は特に注意の必要はありません。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、ツナ缶等です。尚、注意の対象となるのは、胎児と妊婦です。子供や一般の大人は注意の対象ではありません。

参考資料：女子栄養大学出版雑誌「栄養と料理」
妊婦のための食生活指針

プレママに知ってもらいたい食品安全情報（2）～管理栄養士（98）～

5) **レバーは平均して1, 2週間に1回食べる位の頻度にしましょう！**

レバーには、ビタミンAが多く含まれています。妊娠初期に食べ過ぎや総合ビタミン剤との併用等で過剰摂取をした時、胎児奇形のリスクが高まります。なお、野菜などからβ-カロテンの形で摂取する分には過剰摂取の心配はありません。



6) **カフェイン上限の目安はコーヒー2杯位です！**

カフェインはコーヒー、緑茶、紅茶、ウーロン茶、ココア、チョコレート、コーラ、健康ドリンク等に比較的多く含まれます。日本の厚労省他、多くの国では特別に注意を呼びかけていませんが、イギリスでは妊娠中は1日200mg以下にすることを推奨しています。大体コーヒーなら2杯位までの量です。カフェインの摂り過ぎで想定される影響は、早産のリスクが少し高まる程度です。勿論避けられるリスクは避けるほうがよいですが、深刻な健康障害がおきるものではなく、毎日コーヒーやお茶を何杯も飲んでいる人は、飲み過ぎないようにということです。

7) **卵や牛乳を避けてもアレルギー予防にはなりません！**

妊娠中に牛乳や卵を食べ過ぎると、赤ちゃんがアトピー性皮膚炎等アレルギー疾患になりやすいといわれた時期がありました。その後のいくつかの調査研究で、「妊婦がアレルゲンとなる食品を食べても赤ちゃんがアレルギーになりやすくなることはないし、食べなくてもアレルギーになる時はなる」という結果が出ています。卵や牛乳を避けた結果、アレルギーになり難いという確かなデータはありません。アレルギーが予防できる明確な根拠がない以上、牛乳や卵の摂取制限はデメリットのほうが大きくなります。カルシウムや鉄、蛋白質の供給源として、日常的に摂取して問題の無い食品です。但し、お母さん自身にアレルギーがあれば、勿論その食品は避けるべきです。

8) **葉酸は妊娠前から意識してとってください！**

葉酸は細胞を新しく合成するのに必須のビタミンで、細胞増殖の盛んな胎児の健全な発育に欠かせません。特に脳や脊髄の素となる神経管ができる妊娠初期には十分にとることが必要です。この時期に葉酸が不足すると、「神経管閉鎖障害」といい、胎児に奇形や下半身マヒなどの重篤な健康障害が起こるリスクが高まります。神経管ができるのは妊娠のごく初期なので、妊娠が分かってからではなく、妊娠を計画している女性、妊娠の可能性のある女性は、皆意識してとるべき栄養素です。厚労省は葉酸サプリメント400μgを妊娠を計画した1か月以上前から妊娠3ヶ月まで摂取することを呼びかけております。葉酸は葉野菜に多く含まれていますがその他の主菜、副菜に使う色々な食材、果物、乳製品等にも含まれています。バランスの良い食事を摂っていれば、妊娠3ヶ月以降の葉酸の量も充分摂ることができます。

食品名	1回量	葉酸量
レバー類*	60g	490～780 μ gほど
菜の花	1/2束(50g)	170 μ g
ブロッコリー	1/4個(60g)	126 μ g
ほうれん草	1/4束(60g)	126 μ g
いちご	1/4パック(90g)	81 μ g
のり	全形1枚	57 μ g
さつまいも	1/4個(100g)	49 μ g
納豆	1パック(40g)	48 μ g
卵	1個	22 μ g

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」参照 *レバーは摂り過ぎに注意してください