






【食べ物】


	妊娠中でも大丈夫なもの
	胎児や妊婦に悪影響を及ぼす成分が含まれているもの
	妊娠中は食べたり飲んだりしない方がよいもの

プロセスチーズ 


加熱処理されて作られているので、そのまま食べても問題ありません。
しかし、塩分が多く食べ過ぎると血圧が上がりやすくなり、むくみの原因になるため、量や回数に注意しましょう。

昆布、ひじき、わかめ 


昆布はヨウ素が多く含まれており、ヨウ素の過剰摂取は胎児の甲状腺機能を低下させ、毎日食べるなど食べ過ぎに注意しましょう。
また、ひじきも食べすぎには注意が必要。
妊娠中は、乾燥ひじき5gを週2回までにしま

**ミナマグロ、マカジキ
ユメカサゴ、キダイ** 


これらの魚には水銀が含まれ、胎児に影響を与えるため、妊娠中は**1回80gを週2回**までと摂取量の基準が定められています。
*80g：切り身約1切れ

**キンメダイ、本マグロ、
メカジキ、キバチ** 


これらの魚には水銀が含まれ、胎児に影響を与えるため、妊娠中は**1回80gを週1回**までと摂取量の基準が定められています。
*80g：切り身約1切れ

うなぎ 


ビタミンAが豊富なため、とりすぎると赤ちゃんの形態異常を引き起こす可能性があります。
毎日食べると摂りすぎだが、市販のうなぎ蒲焼(約100g)を週1回程度なら問題ありません。

レバー 

妊娠初期は、取りすぎると赤ちゃんに影響がでる可能性があります。
目安は市販の鶏レバーの焼き鳥1本(約25g)なら週に1回までなら問題ありません。




ナチュラルチーズ 


妊娠中は、リステリア菌が胎児に影響を与えるため、加熱処理がないナチュラルチーズはそのままでは食べないようにしましょう。
加熱処理(ピザ等)なら問題ないでしょう。

生肉 
(生ハム、ユッケ、レアステーキ)


妊娠中は、リステリア菌が胎児に影響を与えるため、生肉は食べないようにしましょう。
食べる際は、必ず十分に火を通しましょう。

【飲み物】


	妊娠中でも大丈夫なもの
	胎児や妊婦に悪影響を及ぼす成分が含まれているもの
	妊娠中は食べたり飲んだりしない方がよいもの

麦茶 


カフェインを含みませんので、飲んでも大丈夫です。

コーヒー 


カフェインは胎児の発育が阻害される可能性があるため、1日コーヒー1~2杯程度にし、飲みすぎに注意。
カフェインレスコーヒーを飲むのも良い。

日本茶 


カフェインが含まれるため、コーヒー同様飲みすぎに注意。1日に3、4杯程度に。
濃いお茶は控えめに。
ペットボトルなら1本(500ml)が目安。

ウーロン茶 

カフェインが含まれるため、コーヒー同様飲みすぎに注意。1日に2~3杯程度に。
濃いお茶は控えめに。
ペットボトルなら1本(500ml)が目安。

紅茶 

カフェインが含まれるため、コーヒー同様飲みすぎに注意。
1日に1~2杯程度にしましょう。

ハーブティー 

種類によって、ハトムギやカモミールなど子宮収縮作用のあるものは、妊娠中には飲まない方がよいとされているものもあり、購入する際は「妊婦さんにもOK」の表示があるか確認しましょう。