



妊娠中に避けたほうがよい食べ物・飲み物 食べる量や食べ方に気を付けて！！

食品

★ナチュラルチーズ
生ハム
スモークサーモン
肉や魚のパテ



★：リステリア食中毒の主な原因食品例

外食
インスタント
加工食品

コーヒー、日本茶
紅茶などカフェイン
を含むもの



キンメダイ、本マグロ
メカジキ、メバチ
ミナミマグロ、キダイ
マカジキ



説明

加熱処理が不十分な食品。
妊娠中は一般の人よりも
リステリア菌に感染しやすくなり、
赤ちゃんに影響がでることもあります。

インスタント食品や加工食品は、
塩分や脂肪が多いものが
少なくありません。
商品に記載されている栄養表示を
見て選択しましょう。

カフェインは胎児の発育が
阻害される可能性もあるため、
飲みすぎには注意しましょう。
また、鉄の吸収を阻害するので、
飲む場合は食事に影響しない時間に。



健康な食生活には魚は不可欠です。
しかし、一部の魚には比較的
多くの水銀が含まれており、
偏って大量に食べると赤ちゃんの発育に
影響を与える可能性が指摘されています。



分量・食べ方

そのままでは食べないようにしましょう。
十分加熱した調理法なら
問題ないでしょう。

絶対食べてはいけないわけではありませんが、
きちんと選んで食べるのが大切です。
塩分が少なく、保存料や着色料などの
添加物があまり含まれていないものを。
外食はなるべく単品よりも定食を選び、
バランスの良い食事になるよう心がけましょう。

1～2杯くらいなら問題ないでしょう。
気になれば、ルイボスティや
タンポポコーヒー、ハーブティーなど
ノンカフェインの飲み物がおすすです。

1回80gで週1回まで
キンメダイ、メカジキ、クロマグロ、
メバチマグロ
1回80gで週2回まで
キダイ、マカジキ、ミナミマグロ