

妊娠中は 要注意？

食べ物・飲み物のこれ気をつけて



できれば
控えて

食品の種類

注意が必要な理由

適切な食べ方・分量

加熱していない食品

- 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

加熱処理が不十分な食品。
妊娠中、一般の人よりもリステリア菌
(食中毒菌)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。

そのままでは食べないように
しましょう。
食べる際は、加熱を十分に。
(75℃以上で1分間以上)



塩分が高いもの

- 外食
- インスタント
- 加工食品



妊娠中は、塩分の代謝が下がるため、塩分
をとりすぎるとむくみが出ます。
20～30代女性は、それ以上の年齢層と比較
して、外食や加工食品からの食塩の摂取が
多いので、注意しましょう。

商品の栄養成分表示を見て、きちんと
選ぶことが大切です。
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。

大型魚

キンメダイ、本マグロ
メカジキ、キバチ
ミナミマグロ、キダイ
マカジキ

健康な食生活には魚は不可欠です。
しかし、魚には食物連鎖により、水銀が取り
込まれるため、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。

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



カフェインを含むもの

- コーヒー
- 日本茶
- 紅茶 など



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。

1～2杯くらいなら問題ないでしょう。
気になれば、ルイボスティーや
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め
です。

食べ過ぎ
注意！

ビタミンAを多く含むもの

- うなぎ
- レバー など

ビタミンAは、健康を維持するために不可欠
な栄養素です。
しかし、とくに妊娠初期にビタミンAを非常に
多くとると赤ちゃんの発育への影響が懸念さ
れます。

うなぎ(蒲焼):
約100gを週1回程度
レバー(鶏レバーの焼き鳥):
1本(約25g)を週1回程度



海藻類

- 昆布、わかめ
- ひじき など

海藻に多く含まれるヨウ素は、赤ちゃんの発
育に重要ですが、過剰にとると赤ちゃんの甲
状腺機能を低下させてしまうことがあります。

昆布(つくだ煮): 1日2g程度
ひじき(乾燥):
約5gを週2回まで