



お母さんになるあなたへ

赤ちゃんは、妊娠2ヶ月（7週）頃お母さんのおなかの中で発育をはじめ、妊娠4ヶ月末（15週）頃には胎盤の形成が終了し、赤ちゃんの形態や機能がほぼ完成します。その後お母さんから栄養をもらって誕生までの間発育を続けます。

おなかの中の赤ちゃんは、機能が未発達のため、胎盤を通過した有害物質を代謝や排泄することが上手にできません。

赤ちゃんがおなかの中に宿ったら、もうお母さんだけの体ではありません。

ところで、いのちの源である毎日の食事。偏食をさけ、多様な食品をバランスよく食べることが基本ですが、このページでは、これからお母さんになる妊婦の方に、食生活を考える上で知っておいていただきたいトピックを、妊娠期間のステージ別、項目別にご紹介します。

●妊娠前や妊娠初期に注意したいこと

- ビタミンAの過剰摂取について
- 葉酸の摂取について

※合わせて「妊娠期間中に注意したいこと」もご覧ください。

●妊娠期間中に注意したいこと

- 大豆イソフラボンの摂取について
- リステリアによる食中毒について
- 魚介類等に含まれるメチル水銀について
- アルコール飲料の摂取について

●赤ちゃんのために知っておきたいこと

- ハチミツの摂取による乳児ボツリヌス症について
- 乳幼児の食べ物による窒息事故を防ぐために

●その他の情報

妊娠期間中に限らず、サプリメントは、通常の食品よりも容易に多量を摂ってしまいやすいので気を付けましょう。

過剰にご心配される必要はありませんが、生まれてくる赤ちゃんとお母さん自身のために、正しい知識を身につけて、健康的な食生活を送りましょう。

ビタミンAの過剰摂取について

ビタミンAはヒトの視覚・聴覚・生殖等の機能維持、成長促進、皮膚や粘膜の保持、タンパク質合成などに関与するビタミンの一つで、不足することにより、視覚障害などの健康障害を起こすことが知られていますが、現在の日本の食生活から、ビタミンAが不足することは少ないようです。

一方、健康食品やビタミンAの含有量の多い食品を多量に食べることで、腹痛、めまい、嘔吐などの急性症状、関節痛や皮膚乾燥などの慢性症状、その他、催奇形性、骨粗しょう症も知られています。

妊娠3ヶ月以内または妊娠を希望する女性は、妊婦の推奨量を超えるような過剰摂取をしないよう特に注意が必要です。

- ・ 「ビタミンAの過剰摂取による影響」（食品安全委員会）
<http://www.fsc.go.jp/sonota/factsheet-vitamin-a.pdf>

葉酸の摂取について

赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、妊娠前から妊娠初期の葉酸の摂取が重要であることが知られています。

葉酸は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆など、身近な食品に多く含まれています。日頃からこうした食品を多くとるように心がけましょう。葉酸の添加された食品やサプリメントもありますが、とりすぎには注意が必要です。安易にサプリメントに手を伸ばす前に、まず食事からの摂取に心掛けてください。

※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

- ・ 「特定保健用食品評価書 ピュアカム葉酸 ピュアカム葉酸MV」（食品安全委員会）
（16ページに葉酸のとりすぎの目安として体重1kg当たり0.018mg/日との記述があり、これは体重55kgの人の場合1日約1mgに相当します。）
<http://www.fsc.go.jp/fscis/evaluationDocument/show/kya20100215001>
- ・ 母子健康手帳 任意様式（厚生労働省）
（葉酸の記述は67ページ）
http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujido-ukateikyoku/n2016_10.pdf

大豆イソフラボンの摂取について

大豆イソフラボンは、大豆に含まれ、女性ホルモンに似た構造をもつ物質です。妊娠中の方が、通常の食生活に上乗せして、サプリメントなどでこの物質を摂取することは推奨されていません。ただし、大豆自体は、長い食経験があり、健康に有用な成分も多く含んだ食品です。多様な食品を取り入れてバランスのとれた食生活を心がけましょう。

- 「大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A集」（食品安全委員会）
http://www.fsc.go.jp/sonota/daizu_isoflavone.html
- 大豆イソフラボンを含む特定保健用食品の安全性評価の基本的な考え方（食品安全委員会）
http://www.fsc.go.jp/hyouka/hy/hy-singi-isoflavone_kihon.pdf

リステリアによる食中毒について

リステリアは河川や家畜の腸管など、自然界に広く分布しています。欧米では、ナチュラルチーズ、生ハム、スモークサーモン等を原因としたリステリアによる集団食中毒が発生しています。日本では、2012年の厚生労働省の調査（院内感染対策サーベイランス）によると、年間当たりの患者数は約200人と推定されています。健康な人であれば、汚染菌数が少ない場合、たとえ感染しても症状が出ないことが多いのですが、妊娠中の人は感染しやすく、早産や流産の原因になったり、胎児に影響が出たりする例も見られます。

妊娠中に避けた方がよい食べ物としては、未殺菌乳を使用し、容器包装後も加熱殺菌していないナチュラルチーズ、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモンなどの加熱していない食品です。妊娠中は、できるだけ加熱した食品を食べるようにしましょう。

- 「微生物・ウイルス評価書 食品中のリステリア・モノサイトゲネス」（食品安全委員会）
<http://www.fsc.go.jp/fsciis/evaluationDocument/show/kya20120116331>
- 「リステリアによる食中毒」（厚生労働省）
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000055260.html>

魚介類等に含まれるメチル水銀について

魚介類は、良質なタンパク質や、生活習慣病の予防、脳の発育に効果があると言われていたEPA、DHA等の不飽和脂肪酸を多く含み、また、カルシウムを始めとする各種の微量栄養素の摂取源として健康的な食生活に不可欠な食品です。

一方、魚介類の体内には自然界の食物連鎖を通じて微量のメチル水銀が蓄積されています。その含有量は一般に低いので健康に害を及ぼすものではありませんが、一部の魚介類については、食物連鎖を通じた濃縮を経てメチル水銀濃度が比較的高いものも見受けられます。このような魚ばかりを多量に食べることは避けて、魚食のメリットを活かしましょう。

- 「魚介類に含まれるメチル水銀について」（食品安全委員会）
<http://www.fsc.go.jp/hyouka/hy/hy-hyouka-methylmercury.pdf>
- 「魚介類に含まれる水銀について」（厚生労働省）
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/index.html>

アルコール飲料の摂取について

妊娠中にアルコールを摂取した女性から生まれたこどもに、発育の遅れ、中枢神経の障害等を伴う先天異常がみられる場合があります。これを「胎児性アルコール症候群（FAS）」と呼びます。アルコールがどのように作用してFASを引き起こすのか十分に解明されていませんが、アルコールによる胎児の障害は妊娠中であれば何時でも起きる可能性があります。生まれてくる赤ちゃんのためにも、妊娠中の飲酒はやめましょう。

- 「妊婦のアルコール飲料の摂取による胎児への影響」（食品安全委員会）
<http://www.fsc.go.jp/sonota/54kai-factsheets-alcohol.pdf>

ハチミツの摂取による乳児ボツリヌス症について

乳児ボツリヌス症は、ボツリヌス菌等が作る毒素によって神経麻痺性の中毒症状が起こるボツリヌス症の一つです。健康な1歳以上の子どもや成人では、ボツリヌス菌が口から体内に入っても、ボツリヌス菌は増殖しませんが、1歳未満の乳児では、腸内環境が整っていないため、腸内で菌が増殖し毒素が作られると考えられます。乳児ボツリヌス症の発生原因は、食品としてハチミツが指摘されていますが、ハチミツを食べていない例（国内では井戸水）も報告されています。

乳児ボツリヌス症を予防するためには、1歳未満の乳児にハチミツやハチミツ入りの食品を与えないようにしましょう。また、ハチミツの摂取歴にとらわれることなく、症状が合致する場合には、ボツリヌス感染症を疑ってみることも必要でしょう。

- 「ボツリヌス症」(食品安全委員会)
http://www.fsc.go.jp/factsheets/index.data/factsheets_10botulism.pdf
- 「ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから」(厚生労働省)
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000161461.html>

乳幼児の食べ物による窒息事故を防ぐために

乳幼児は、臼歯がなく食べ物を噛んですりつぶすことができず、また、食べるときに遊んだり泣いたりするため、窒息が起こりやすいです。

食べ物による窒息事故を防ぐためには、食べ物は食べやすい大きさにして、よく噛んで食べることを、食事の際はなるべく誰かがそばにいて注意していることが重要です。

- 「食べ物による窒息事故を防ぐために」(食品安全委員会)
http://www.fsc.go.jp/sonota/yobou_syoku_jiko2005.pdf
- 「食品による窒息事故についてのリスク評価を行いました」(食品安全委員会)
http://www.fsc.go.jp/senmon/sonota/chirashi_chissoku_jiko.pdf

その他の情報

- 「食の安全ダイヤル」(食品安全委員会)
<http://www.fsc.go.jp/dial/>
- 「食の安全ダイヤル」に寄せられた質問等Q & A (食品安全委員会)
<http://www.fsc.go.jp/dial/dialqa20170608.html>
- 「食中毒に関する情報：妊産婦の方への情報提供について」(厚生労働省)
<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>
- 「妊娠中と産後の食事について」(厚生労働省)
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html
- 「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html
- 「健康食品」の安全性、有効性情報」(国立研究開発法人 国立健康・栄養研究所)
<https://hfnet.nih.go.jp/>