



# お母さんになる あなたへ

～周りの方もご覧ください～

赤ちゃんがおなかの中に宿ったら、もうあなただけの体ではありません。お母さんになる方は赤ちゃんとあなた自身のために、偏食を避け、様々な食品をバランスよく食べて健康的な食生活を送ることが重要です。いわゆる健康食品は栄養成分などを容易に補充できますが、通常の商品で摂取するよりも多量を摂取してしまうこともあるので注意が必要です。

このリーフレットでは、これからお母さんになるあなたの食生活を考える時に【注意してほしいこと】のトピックを、妊娠期間・出産後のステージ別、項目別にご紹介します。正しい知識を身につけて、健康的な食生活を送ってください。周りの方は、お母さんになる方と一緒に赤ちゃんの健康的な食生活を支えてください。



◎ 妊娠期間中に注意すべき食品・成分

● 妊娠前・妊娠初期

葉酸 ..... 3

ビタミンA ..... 4

● 妊娠期間中

魚に含まれるメチル水銀 ..... 4

食中毒を引き起こす微生物 ..... 5

カフェイン ..... 6

大豆イソフラボン ..... 6

アルコール飲料 ..... 7

◎ 赤ちゃんに与えてはいけない食品

ハチミツ ..... 7

◎ 赤ちゃんに食べさせるとき注意すること

8

● 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)

<https://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)

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo\\_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html](https://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)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryoku/kenkou/eiyoku/syokuji\\_kijyun.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyoku/syokuji_kijyun.html)



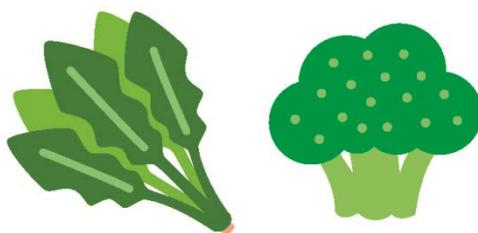
## 妊娠前・妊娠初期

### 葉酸

葉酸は水溶性ビタミンであるビタミンB群の一つです。妊娠前（1か月）から妊娠初期（妊娠3か月まで）は、赤ちゃんの神経管閉鎖障害<sup>※1</sup>の発症のリスクを低くするため、葉酸を多く摂るようにします。なお、いわゆる健康食品（サプリメント等）で摂る場合は、摂り過ぎに注意が必要です<sup>※2</sup>。大切なことは、どの製品をどれだけの量で摂り、体調はどうであったか、メモを作っておくことです。

※1 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先天異常です。葉酸不足のほか、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。

※2 食品安全委員会は、葉酸を主成分とする特定保健用食品を評価した時、葉酸の「1日当たりの摂り過ぎの目安量」を「体重1kg当たり0.018mg/日」としました。これは体重55kgの人の場合1日約1mgに相当します。



葉酸の多い食品を摂るようにしましょう

● 「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」  
（別添文書の16ページ）（食品安全委員会）  
<http://www.fsc.go.jp/fsciis/evaluationDocument/show/kya20100215001>



● 「健康食品」に関する情報（食品安全委員会）  
<http://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.html>



● 「母子健康手帳について（厚生労働省）  
葉酸の記述は「任意様式」の67ページを参照ください  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo\\_kosodate/boshi-hoken/kenkou-04.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/kenkou-04.html)



● 日本人の食事摂取基準（厚生労働省）  
葉酸の記述は「日本人の食事摂取基準（2020）」（報告書）の232～237ページ、383ページを参照ください  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryoku/kenkou/eiyoku/syokuji\\_kijyun.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyoku/syokuji_kijyun.html)



## 妊娠前・妊娠初期

### ビタミンA

ビタミンAは身体の機能維持や成長などに関与するビタミンの一つです。現在の日本において一般の食生活をしていれば、不足することはありません。大切なことは、日頃から偏食を避け、様々な食品をバランスよく食べることです。

一方、ビタミンAを有効成分としたいわゆる健康食品（サプリメントを含む）を摂り過ぎると、めまい、皮膚のはがれ、脱毛、骨粗しょう症の他、胎児の奇形などの過剰症を発症する懸念があります。なお、緑黄色野菜に多く含まれるカロテノイドは体内でビタミンAになりますが、これによるビタミンAの過剰症の心配はありません。

特に妊娠を希望する女性、または妊娠初期（3か月以内）の女性は、ビタミンAを摂り過ぎないように注意が必要です。



● 「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/factsheets/#menu6>



## 妊娠期間中

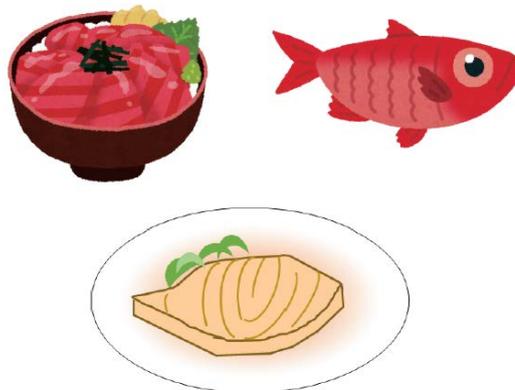
### 魚に含まれる メチル水銀

魚介類は、良質なタンパク質や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ミネラルの摂取源として健康的な食生活に欠かせない食品です。

一方、食物連鎖の上位に位置する一部の大型の魚介類にはメチル水銀の量が比較的多いものも見受けられます。一般の方には健康に害を及ぼ

すものではありませんが、胎児には影響するおそれがあるという報告もあります。

大切なことは、一部の魚介類ばかりを多量に食べることは避けて、バランスよく食べることです。



- 「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/fsciis/evaluationDocument/show/kya20040723175>



- これからママになるあなたへ お魚について知っておいてほしいこと(パンフレット)(厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>



- 「魚介類に含まれる水銀について」(厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/>



### 食中毒を引き起こす微生物

妊娠中は微生物やウイルスによる食中毒に特に注意する必要があります。中でもリステリア菌には注意してください。リステリア菌に感染すると、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が見られます。海外では肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモン、ナチュラルチーズ\*など、「加熱していない食品」や「食前に加熱しない調理済み食品」が原因で、リステリア菌による食中毒を発症した事例が報告されています。大切なことは、普段から十分に加熱した食品を食べることです。

※ 殺菌していない乳を使用し容器包装後も加熱殺菌していないもの

十分に加熱され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>



## 妊娠期間中

### カフェイン

カフェインはコーヒーや茶葉に含まれる成分です。食品添加物の苦味料として、清涼飲料水（栄養ドリンクやエナジードリンク等）などにも含まれています。適量のカフェインは頭を冴えさせ、眠気を覚ます効果があります。

一方、摂り過ぎると、胎児の発育に影響を及ぼす可能性が指摘されています。

大切なことは、妊娠中はカフェインの摂り過ぎに注意することです。

健康に悪影響のないカフェイン摂取量の目安の例（海外）

1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量		機関名
妊婦	300mg/日	世界保健機関（WHO）
	200mg/日	欧州食品安全機関
	300mg/日	カナダ保健省
健康な成人	400mg/日	カナダ保健省

<参考>

コーヒーのカフェイン含有量



コーヒーカップ1杯（150ml）で約90mg  
（レギュラーコーヒー 10gを150mlの熱湯で抽出した場合）

- ファクトシート 「カフェイン」（食品安全委員会）

<http://www.fsc.go.jp/factsheets/#menu2>



### 大豆イソフラボン

大豆は長い食経験がある食品で、良質なたんぱく質源です。大豆イソフラボンには、大豆や大豆食品に含まれ、女性ホルモンに似た生体作用をもっています。しかし、妊娠中の方が、通常の食生活に上乗せして、大豆イソフラボンをサプリメントなどで摂ることが、健康に有効であるかどうかはわかりません。

大切なことは、大豆や大豆食品を含め、普段から様々な食品を取り入れて、バランスのよく食べることです。

- 「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](http://www.fsc.go.jp/sonota/daizu_isoflavone.html)



- 「特定保健用食品評価書 大豆イソフラボン 4.0」（食品安全委員会）

評価書別添「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」を参照ください

<http://www.fsc.go.jp/fsciiis/evaluationDocument/show/kya200704190>



35

## 妊娠期間中

### アルコール飲料

妊娠中の飲酒は、胎児・乳児に低体重、小さな目・薄い唇などの顔面の奇形、中枢神経の障害（学習・記憶力、コミュニケーション力の障害）などを伴う先天異常（胎児性アルコール症候群）を起こす場合があります。飲酒による胎児の障害は、妊娠中であればいつでも起きる可能性があります。また授乳中は、アルコールが血液を通して母乳に入り、乳児の発達に影響を及ぼします。

妊娠中はアルコール飲料を飲んではいけません。また授乳中もアルコール飲料は控えることです。



- ファクトシート「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/factsheets/#menu1>

- 「飲酒のガイドライン」（厚生労働省 e-ヘルスネット）

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-03-003.html>



## 赤ちゃんに与えてはいけない食品

### ハチミツ

1歳未満の乳児にハチミツやハチミツ入りの食品を絶対に与えてはいけません。ハチミツにはボツリヌス菌の芽胞※が含まれていることがあり、腸内環境が整っていない1歳未満の乳児は食べると乳児ボツリヌス症にかかってしまうことがあります。この病気はボツリヌス菌が作る毒素によって引き起こされる神経麻痺性の中毒で、重症化すると死亡することがあります。

※ ボツリヌス菌は生存の条件が悪くなると芽胞になって長期間生き延び、条件が良くなると元に戻って増殖します。1歳以上になると腸内環境が整うためボツリヌス菌は腸内では増殖しません。

ハチミツは  
1歳を  
過ぎてから



- ファクトシート「ボツリヌス症」(食品安全委員会)

<http://www.fsc.go.jp/factsheets/#menu6>



- 「ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから」(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000161461.html>



## 赤ちゃんに食べさせるとき注意すること

赤ちゃんは、臼歯がなく食べ物を噛んですりつぶすことができません。また、食べる時に遊んだり泣いたりすることもあります。このため、食事中に窒息を起こしやすいです。食べ物による窒息事故を防ぐためには、赤ちゃんが食べやすい大きさにして食べさせてください。食事の際はなるべく誰かがそばにいて、赤ちゃんの様子をよく噛んで食べていることを、注意してみてください。

- 評価書「食品による窒息事故」(食品安全委員会)

<http://www.fsc.go.jp/fsciis/evaluationDocument/show/kya20090427001>



- 「食品による子供の窒息事故に御注意ください！」(消費者庁)

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/release/pdf/170315kouhyou\\_1.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/release/pdf/170315kouhyou_1.pdf)



また赤ちゃんは、玩具など食品以外の物を口にして窒息することがあります。周りの大人は注意してください。

- 玩具による乳幼児の気道閉塞事故の防止について(消費者庁)

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/child/report\\_002/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/report_002/)



- 「えっ?そんな小さいもので?」子供の窒息事故を防ぐ(政府広報オンライン)

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201809/2.html>



- 最新の「お母さんになるあなたへ」は、食品安全委員会ホームページを参照ください。

<http://www.fsc.go.jp/okaasan.html>

