

妊娠前から気を付けたい食べ物のこと

妊娠を望んでいるときや妊娠中って、自分自身やおなかの赤ちゃんのために、食べる物にも気を遣いますよね。心がけたいのは、バランスのよい食事を摂ることです。あわせて、体調管理のために食中毒予防も大切です。今回は、妊娠前から気を付けるとよい食べ物のことについてご紹介します。

時代の変化とともに、妊娠・出産の常識も変化しています。周りの方もみんな知識を深めましょう。

妊娠前から心がけたいバランスのよい食事

1食分のバランスのよい食事の目安は
主食・主菜・副菜のそろった食事です！

「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

妊娠中・授乳中は必要なエネルギーが増加するため、炭水化物の豊富な主食をしっかり摂りましょう。

十分な量の主食を摂れなかった時は、間食におにぎりを食べるなどして補いましょう。



「副菜」で不足しがちなビタミン・食物繊維などを

野菜には、母体の健康や胎児の発育に必要なビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富に含まれています。

妊娠前から野菜をたっぷり使った副菜を摂る習慣を身につけましょう。果物も適度に摂るとさらに◎。



「主菜」を組み合わせるとタンパク質を十分に

「主菜」は、タンパク質を多く含む肉や魚、卵、大豆製品などを使った、メインディッシュになる料理。

タンパク質は体をつくるために必要不可欠なので、多様な主菜を組み合わせると、十分に摂取しましょう。鉄分の摂取源としても有効です。



乳製品・緑黄色野菜などでカルシウムを十分に

妊娠中や産後は、胎児の発育や授乳などによって、母体からカルシウムが失われます。カルシウムは、この時期に適した体をつくるために必要な栄養素。

妊娠前から意識して乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などを摂りましょう。



妊娠中も食中毒予防を！

体調管理のために、食中毒にも気を付けましょう。
妊娠中に、特に気を付けたい食べ物はこちら。

加熱不十分な肉

トキソプラズマ(寄生虫)に注意！

トキソプラズマは寄生虫で、加熱不十分な豚や羊などの肉やネコの糞便に含まれていることがあります。

妊娠中に初めてトキソプラズマに感染すると、流産などを引き起こす可能性があります。

食肉からのトキソプラズマ感染は、中心部までしっかり加熱することで防ぐことができます。動物を触った後などもしっかり手洗いしましょう。



生ハム・加熱していないナチュラルチーズなど

リステリア(食中毒菌)に注意！

リステリアは、ナチュラルチーズ、スモークサーモン、生ハムなど、「加熱していない食品」や「食べる時に加熱を要しない調理済み食品」により食中毒を引き起こす細菌。

妊娠中に感染すると、早産や流産の原因になったり、胎児に影響が出たりすることがあります。

普段は加熱しないで食べる食品も、妊娠中はできるだけ加熱して食べましょう。



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒は、飲食店などでの食事が原因と思われがちですが、家庭での毎日の食事でも、それぞれの過程で発生する危険性は潜んでいます。しかし、簡単な予防方法を守れば、予防できます。

食品を購入した時

家庭で保存する時

下準備する時

調理する時

食事する時

残った食品を保存する時
食べる時

詳しくは、厚生労働省HP「家庭での食中毒予防」をご覧ください→



ちょっと気を付けるとよい食べ物のこと

良質なタンパク質・DHA・EPA・
ビタミンD・鉄などを摂取できます

魚



魚には、女性の体やおなかの赤ちゃんの健康に大切な栄養素が含まれており、欠かせない食品です。

ただし、魚の種類によっては、食物連鎖を通じて、摂りすぎるとよくない成分の生物濃縮が起きていることもあるので、右の表を参考に、食べる量を調整しましょう。

日々の食事にとり入れたい魚	週1回までにしておきたい魚
サケ アジ サバ イワシ カツオ タイ ブリ キハダ メジマグロ ビンナガ シラス など	メカジキ クロマグロ メバチマグロ ミナミマグロ キダイ クロムツ ユメカサゴ エッチュウバイガイ マッコウクジラ ヨシキリザメ など

メチル水銀という物質が比較的多く含まれているので、食べ過ぎると胎児の神経系の生育に影響を与える可能性があります

サプリメント



サプリメントは、それだけで必要な栄養素を十分に摂取できるものではありません。また、頼りすぎると特定の栄養素を過剰に摂取してしまう場合もあります。必要な栄養素は、「主食」「主菜」「副菜」を適切な量に整えた食事と、「果物」「乳製品」の適度な摂取によって補うことができます。まずは食事を整えることから始めましょう。

摂取の際は、含まれる量を確認したいもの

○例えば ビタミンA

妊娠初期(3か月まで)に多く摂りすぎると、胎児の奇形が発生することがあります。

○例えば 大豆イソフラボン

女性ホルモンに似た働きをします。どのくらいの摂取量であれば胎児に影響がないのか、現時点で明らかになっていないため、日常的な食生活に上乗せして摂取することは推奨されていません。ソイプロテインにも含まれています。

サプリメントを活用するとよいもの

○例えば 葉酸

以前は、サプリメントを活用した方がよいといわれていませんでした。しかし、胎児の神経管閉鎖障害の発症予防のために、ここ数年は、妊娠前から妊娠初期の女性は、通常の食事に加えて、サプリメントなどを活用した摂取が推奨されています。

どんな食品でも、体に悪影響があるどうかは「量」の問題です。摂取のしすぎには気を付けましょう。

心配なことや分からないことがあれば、受診先の医師や管理栄養士、お近くの保健センターや保健所へ相談しましょう！

もっと詳しく知りたい方は

◆出典元：厚生労働省「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～」解説要領、内閣府食品安全委員会HP「お母さんになるあなたと周りの人たちへ-妊娠の前から気をつけたい食べ物のこと-」(<https://www.fsc.go.jp/okaasan.html>) をご覧ください。

また、下記も参考になりますので、ご覧ください。

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

◆農林水産省HP「これから赤ちゃんを迎えるご家庭に伝えたい食中毒予防」(https://www.maff.go.jp/j/syouan/syoku_anzen/manabu/r0405/ninshin.html)



～ご案内～ 県HP 公式SNS

- ★県公式LINEアカウント「群馬県デジタル窓口」内で情報を配信をしています。友だち追加と受信設定を、ぜひよろしくお願ひします！
- ★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。
- ★公式FacebookとX(旧Twitter)で情報発信中！ぜひフォローをお願いします！



【友だち追加】



【受信設定】



【Facebook】



【X(旧Twitter)】



【バックナンバー】

ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 TEL:027-226-2424 FAX:027-243-3426
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室 電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp