

# 注意が必要な食品等について

## 食塩



塩分のとり過ぎは、高血圧やむくみの原因になります。**妊娠高血圧症候群**は、母体と赤ちゃんに悪影響を及ぼします。調味料や、加工食品に含まれる食塩にも注意が必要です。妊娠期からお母さんが薄味に慣れていると、お子さんの離乳食や幼児食作りにも役立ちます。

## 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

これらの食品は、**リステリア**食中毒の主な原因食品です。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があります。妊娠中は避けましょう。リステリア菌は塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。加熱により殺菌できますので、十分に加熱を行いましょう。

## 魚は量と種類に注意が必要です。

### 魚はからだによい食べ物です。

良質なたんぱく質や、血管障害の予防やアレルギー反応を抑制する作用がある成分を含むなど、**妊娠期の健康的な食生活には欠かせない食材**です。

しかし、偏った食べ方をすると、魚の体内に取り込まれた水銀を過剰に摂取することとなり、その結果、おなかの中の赤ちゃんに影響を与える可能性があることがわかっています。

注意が必要な魚は、マグロやクジラなどの大きい魚やキンメダイなどです。

**アジ、サバ、サケ、ツナ缶、タイ、イワシ、ブリ、カツオなどは、特に注意が必要でない魚**になります。これらの魚を積極的に食べましょう。

※注意が必要な魚の種類と量について、詳しくは厚生労働省のホームページでご紹介しています。

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/100601-1.pdf>

## たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。**禁煙、禁酒**に努め、周囲にも協力を求めましょう。

