

妊娠がわかったら食事のチェックをしてみましょう



妊娠中はお母さんの健康や赤ちゃんの発育にとっても重要な時期になります。特に食事については妊娠前とは違う注意も必要です。妊娠中の本人だけでなく周りの方も一緒にチェックしてみましょう。

鉄分・カルシウム・葉酸・ビタミン A

鉄分やカルシウムは赤ちゃんのためだけでなく、多くの血液が必要な妊娠中の母体に必要な栄養です。妊娠前から積極的に摂取する習慣を身につけましょう。

葉酸とはビタミンの一種です。赤ちゃんの発育のために妊娠初期に普段より多めに摂ることが推奨されています。葉酸は様々な食品に含まれていますが、サプリメントから摂取することもできます。ただし、サプリメントで摂取する場合は摂取しすぎないように注意が必要です。ビタミンは体に必要な栄養素ですが、摂取しすぎると健康に悪影響を与える場合があります。

ビタミン A も摂取しすぎないように注意が必要な栄養素です。健康な人でもビタミン A の過剰摂取は健康被害が出る恐れがありますが、妊娠中に摂りすぎてしまうと赤ちゃんにも影響があることがわかっています。レバーやバター、うなぎなどの食べ過ぎには注意しましょう。

なお、ニンジンなどの緑黄色野菜に含まれるカロテノイド（カロチン）は体内のビタミン A が不足した場合にビタミン A に変わるものなので、カロテノイドの摂りすぎでビタミン A の過剰摂取を心配する必要はありません。

いずれにしても日ごろから偏食を避け、バランスの良い食生活を心がけることが大切です。



魚介類

魚介類はタンパク質、DHA などの不飽和脂肪酸、カルシウムなど非常に多くの栄養素を含んだ良質な食材です。

一方、マグロやカジキなどの一部の魚についてはメチル水銀が比較的多いとされ、お腹の中の赤ちゃんに影響があることが指摘されています。

一般の人が普通の量の魚を食べることは問題がないとされ、妊婦さんがメチル水銀を多めに含んだ魚を食べたとしても赤ちゃんに与える影響は小さいとされていますが、念のため妊婦さんは食べる魚の種類や量をチェックしてみましょう。



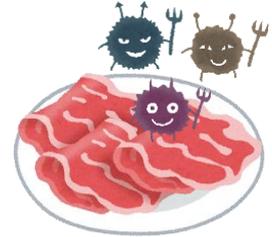
先も述べましたが魚介類は非常に良質な食材です。魚介類全てを避けるのではなく、

お母さんと赤ちゃんの健康のためには様々な種類の魚介類を食べることも大切です。

食中毒

妊娠中は普段の健康状態と違い、細菌やウイルスによる食中毒に注意することが必要です。中でも「リステリア」と呼ばれる細菌に感染すると流産や早産の原因になったり、赤ちゃんに影響が出たりすることもあります。

リステリアに汚染されている可能性のある食品は、ナチュラルチーズ・生ハム・スモークサーモンなど十分に加熱されていないものが多く見られます。食品は十分に加熱されたものを食べるようにしましょう。



カフェイン

カフェインはコーヒーやお茶などに含まれる成分ですが、最近では栄養ドリンクやエナジードリンクにも含まれているものがあります。天然に由来する成分ですが多量に摂取するとおなかの赤ちゃんに影響があることが指摘されています。妊娠をしたら普段よりもカフェインの摂取量を控えめにしましょう。

アルコール

妊娠中にお母さんがアルコールを摂取した場合、生まれた赤ちゃんに様々な影響が見られることがわかっています。妊娠中はアルコールの摂取はしないようにしましょう。また、出産後も母乳を通して赤ちゃんへの影響があるため、授乳中は飲酒を控えるようにしましょう。

食事以外で注意すること

食品ではありませんが、タバコはお母さんが吸うことはもちろん、周囲の人からの受動喫煙による影響も見過ごせません。妊娠中は周囲の人にも禁煙を心がけるようにしてください。

先天性トキソプラズマ症という病気もあります。加熱不十分の肉製品や乳製品のほかに、飼い猫の世話や野良猫が糞をした土を触った後の手洗いが不十分なことによって感染することもあります。感染率は極めて低いため、むやみに心配する必要はありませんが、念のため気を付けておきましょう。



子どもたちは社会の大きな宝物です。生まれてくる赤ちゃんの健康のために、お母さんだけでなく、家族や友人など周囲の人も、妊娠中の食事には十分気をつけましょう。