



／ パパさん管理栄養士の ／

# 食育こ・ら・む



今月のテーマ

妊娠中の食事で気を付けたいこと

妊娠中は、お腹の赤ちゃんがすくすく成長するための栄養素をしっかりと取る必要があります。そのため、妊娠中は赤ちゃんのために良いものを取ろう、悪いものを避けなければと色々気を使う人も多いのではないのでしょうか。妊娠中に体に良さそうな食べ物にも実は注意が必要であったり、避けた方がよいといわれているものでも、量に気を付ければ問題ないこともあります。今回は表形式で、妊娠中の食にまつわるうわさについて考えてみます。

**好きなものを 楽しむことも大切に**

妊娠中は赤ちゃんのために気を使うことも多く、普段よりもストレスがたまりやすいと思います。ですから、好きなものを楽しむことも大切にしてほしいです。妊娠中の体重増加を気にしている人も多いと思いますが、つわりや妊娠後期

## ■妊娠中の食事 ウソ？本当？

内容	成田の見解	ひとこと
コーヒーなどカフェインの多い飲み物は飲んでもいい？	△	多量のカフェイン摂取は流産リスクがあることが知られていますが、1日にコーヒー2杯程度のカフェイン量なら問題ありません。気にしすぎてストレスをためないことも大事です。
チーズやチーズケーキは食べないほうが良い？	△	非加熱のナチュラルチーズには細菌の一種であるリステリアに感染する危険性があります。チーズケーキはバイクドタイプやスフレなど火を通したのなら安心です。リステリアは他にもスモークサーモンや生ハムなどにも潜んでいることがありますので、妊娠中は避けるようにしましょう。
肉は控えめに白身の魚を食べると良い？	×	肉や油が良くないという指導を見かけることがありますが、実は何の根拠もありません。肉や魚の赤身には胎児の成長に大切な鉄分が豊富に含まれています。
ハンバーグやステーキはしっかり火を通すべき？	○	生の肉には寄生虫であるトキソプラズマが潜んでいて、妊娠中に感染すると赤ちゃんがトキソプラズマ症になることがあります。妊娠中に限った話ではありませんが、肉の生食は控えましょう。
生まれてくる子どもがアレルギーにならないよう牛乳やたまごは控えた方が良い？	×	母親の食事制限は、子どものアレルギー予防に効果がないことが分かってきました。牛乳やたまごは栄養価の高い食べ物ですので、控える必要はありません。
洋食より和食が良い？	△	和食でも洋食でも、しっかりと栄養が確保できていればどちらも問題ありません。妊娠中に余計なストレスは禁物ですから、好みで選んで良いと思います。
甘いものは糖尿病になるから控えた方が良い？	△	妊娠中は胎児に十分な栄養を送るために血糖値が高くなりやすいですが、元々糖尿病があったり妊娠糖尿病と診断されなければ、それほど気にしないで大丈夫です。

## 食中毒には気を付けて

妊娠中に本当に気を付けなければならぬのは、食中毒です。この時期は免疫機能が低下し、消化管が圧迫されて食欲が急に落ちることもあります。少しの体重増加には敏感にならなくても良いですよ。

下しやすく、普段は問題にならない食べ物でもトラブルになることがあります。表にあるようになりステリア症もトキソプラズマ症も胎児の発達に影響を与える感染症です。本人はもちろん、周囲の人も配慮してあげてくださいね。

## ■PROFILE 成田 崇信

1975年、東京生まれ。管理栄養士、健康科学修士。病院、短期大学などを経て、現在は社会福祉法人に勤務。インターネット上で食と健康に関する啓発活動を行っている。著書に『新装版 管理栄養士パパの親子の食育BOOK』（内外出版）、共著書に『各分野の専門家が伝える子どもを守るために知っておきたいこと』（メタモル出版）、『謎解き超科学』（彩図社、監修者として「子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すごぞ！やさいーズ」(オレンジページ)がある。



今回は「牛乳にまつわるお話について」の予定です。お楽しみに！