

妊娠中の食の安全



Food
Authority

さらに詳しい情報は、[foodauthority.nsw.gov.au](https://www.foodauthority.nsw.gov.au) に掲載されています  [nswfoodauthority](https://www.facebook.com/nswfoodauthority)  [nswfoodauth](https://twitter.com/nswfoodauth)

健康な食事

妊娠中の母親とお腹の中の赤ちゃんはともに通常以上に栄養素が必要で、これを摂取する最善の方法は、妊娠してからなるべく早く、栄養が豊富な様々な食品を摂取し、できる限り健康に過ごすことです。



これらの食品としては、以下のような様々な食品を取り入れるべきでしょう。

- パン、シリアル、米、パスタ、麺およびその他の穀物食品 – 大半は全粒で、および／または食物繊維が豊富なもの
- 野菜および豆類
- 果物
- 肉、魚、家禽、調理された卵、木の实、種子および豆腐
- 牛乳、ヨーグルト、ハードチーズおよびカルシウムが加えられた乳製品代替品 – 多くは低脂肪

連邦保健省 (Commonwealth Department of Health) および保健医療研究評議会(National Health and Medical Research Council (NHMRC))の オーストラリア栄養ガイドライン (*Australian Dietary Guidelines*) では、妊婦が以下の食品群を摂取することを推奨しています。

食品群	毎日摂取するように努めましょう	1サービングの例＝
穀物食品 (パン、シリアル、米、パスタ、麺を含む)	8½ サービング* (大半は全粒で、および/または食物繊維が豊富なもの)	食パン1枚 中型ロールパンまたはフラットパン½個 小麦シリアルフレーク¾カップ 調理された米、パスタ、麺、クスクスまたはキノア ½カップ
野菜および豆類	5 サービング	調理された緑色または橙色野菜½カップ 緑色野菜または生のサラダ野菜1カップ 豆類 (調理済み、乾燥、缶詰)、エンドウ豆またはレンズ豆½カップ 中型のデンプンが豊富な野菜(ジャガイモ、サツマイモまたはタロイモ) ½個
果物	2 サービング	中型のリンゴ1個またはバナナ1本 小型の果物 (アプズ、キーウィフルーツまたはブラム) 2個 カットされた果物または缶詰の果物(砂糖不添加)1カップ
タンパク質 (肉、魚、家禽、調理された卵、木の实、種子および豆腐)	3½ サービング	生重量90-100gの調理された肉 (牛肉、子羊の肉、豚肉) 生重量100gの調理された低脂肪の家禽(鶏肉または七面鳥) 生重量115gの調理された魚の切り身または魚の缶詰小1缶 木の实、種子またはピーナッツバター 30g 大きめの卵2個 豆腐170g
カルシウム (牛乳、ヨーグルト、ハードチーズおよび乳製品代替品)	2½ サービング** (大半は低脂肪のもの)	牛乳250ml (1カップ) 100ml当たり少なくとも100mgのカルシウムで強化された大豆、米またはその他の穀物原料の飲料250ml ハードチーズ40g (2スライス) ヨーグルト200g

*18歳以下の女性の場合、1日当たり8サービング

**18歳以下の女性の場合、1日当たり3½サービング

妊娠中の体重の増加は人によって異なります。自分の体重を常に把握することが重要ですが、妊娠中にダイエットしたり、食事を抜いたりすることは止めてください。赤ちゃんは毎日成長しているので、母親はバランスの取れた健康な食事を続ける必要があります。自分の体重について心配なことがある方は、医師または公認栄養士に相談してください。

ビタミン、栄養素およびミネラル

妊娠中には、赤ちゃんの発育を助けるために、通常より多くのビタミン、ミネラル、栄養素が体に必要です。これらのビタミンの多くを摂取する最善の方法は、食事から取ることです。

サプリメントを摂取する前に、医師または公認栄養士に相談することが重要です。一部のサプリメント（例えば、過剰なビタミンA）は赤ちゃんにとってリスクとなり得ます。



葉酸塩

葉酸塩はビタミンBの一種で、食品またはサプリメントに葉酸として添加されます。葉酸は二分脊椎症などの奇形を防止するのに役立つので、妊娠初期における赤ちゃんの発育にとって重要です。

十分な葉酸塩を確実に摂取する最善の方法は、妊娠前1ヶ月と妊娠後最初の3ヶ月間、少なくとも400マイクログラム（ μg ）の葉酸サプリメントを毎日摂取することです。神経管異常の家族歴がある方はさらに多量の葉酸塩が必要となることがあるので、医師に相談すべきです。

葉酸が加えられた食品や葉酸塩が元来豊富な食品を食べることも重要です。葉酸が添加された（強化された）食品には、多くのパン、一部の朝食用シリアル、フルーツジュースなどがあります。どの程度の葉酸塩が含まれているかを知るには、パッケージ上の栄養情報欄で確認してください。

葉酸塩が元来豊富な食品には、ほうれん草やサラダ菜などの緑色葉野菜、ブロッコリー、ひよこ豆、木の实、オレンジジュース、一部の果物、乾燥した豆類およびエンドウ豆などがあります。



鉄分

妊娠により、必要となる鉄分の量が増加します。赤ちゃんは生後5ヶ月から6ヶ月間に必要な鉄分を母体から取り込むので、妊娠中にはより多くの鉄分を摂取することが極めて重要です。妊娠中の1日当たりの鉄分の推奨摂取量（RDI）は、27mg/日です。サプリメントの摂取は、この推奨摂取量を満たすのに役立つことがあります。鉄分のサプリメントを摂取する場合には、必ず医師に相談してください。

鉄分が豊富な食品

- 赤身の牛肉および子羊の肉
- 家禽の肉
- 魚
- 鉄分が強化された朝食用シリアル
- 卵
- ひよこ豆、レンズ豆、インゲン豆、ライ豆
- ドライフルーツ
- ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草などの緑色野菜

ビタミンCが豊富な食品と同時に摂取すると、鉄分の吸収に役立つ場合があります。緑色野菜や豆類を食べるときには、オレンジジュースを飲むように努めてください。カフェインは体による鉄分の吸収を低下させるので、お茶、コーヒー、コーラには気を付ける必要もあります。



カルシウム

カルシウムは、骨を健康で丈夫に保つために必要不可欠です。妊娠の第3期には、赤ちゃんの骨の成長と強化が始まるので、赤ちゃんは多量のカルシウムを必要とします。妊婦が食事から十分なカルシウムを摂取しない場合、赤ちゃんが必要とするカルシウムは妊婦の骨から取り込みます。これを予防し、かつ高齢期に骨粗鬆症になるリスクを避けるため、母子両方のために食事から十分なカルシウムを摂取するようにしてください。

妊娠中のカルシウムの推奨1日当たり摂取量は、1000mg～1300mgです。2.5サービングの乳製品、例えば、牛乳、ハードチーズ、ヨーグルトまたはカルシウム強化豆乳は、1日必要量を満たすはずで、18歳以下の妊婦は、1日に3.5サービングを摂取するようにすべきです。

ヨウ素

ヨウ素はあらゆる人にとって重要ですが、妊娠中および授乳期の女性にとっては特に重要です。妊娠中の軽度から中度のヨウ素欠乏は、赤ちゃんの学習障害の原因となり、運動能力や聴覚の発達に悪影響を及ぼすことがあります。

オーストラリアでは、有機品種を除くほとんどのパンは、ヨウ素で強化されており、人口の大半が必要なヨウ素摂取量を充足するのに役立ちます。ただし、妊娠中および授乳期の女性はより多くのヨウ素を必要とするので、一部の女性はサプリメントの摂取が必要となる場合があります。医師、助産師または公認栄養士に相談してください。



十分なビタミンまたは栄養素を摂取していないように思う方は、
医師に相談してください。

食中毒

妊娠すると、体内のホルモンの変化によって免疫系が低下し、病気や感染を撃退することがより困難となり得ます。妊娠中に食中毒を防ぎ、その他の食品リスクから自分自身を守ることは極めて重要です。

サルモネラ

サルモネラは、悪心、嘔吐、腹部の痙攣、下痢、発熱、頭痛などを引き起こすことがあります。妊婦だからと言ってサルモネラ症に罹患するリスクが増大することはありませんが、稀なケースでは流産を誘発することがあります。

生卵を含む食品は避け、肉、鶏肉、卵は常に完全に調理することが賢明です。さらに、NSW食品局（NSW Food Authority）は、妊婦は、生であるか軽く調理されているかを問わず、アルファルファのスプラウト、ブロッコリーのスプラウト、玉ねぎのスプラウト、ひまわりのスプラウト、クローバーのスプラウト、大根のスプラウト、さやえんどうのスプラウト、緑豆のスプラウト、大豆のスプラウトを含むあらゆる種類のスプラウト（発芽野菜）を食べないことを推奨しています。

リステリア

リステリアは、一部の食品中に見られる細菌の一種で、リステリア症と呼ばれる稀ですが危険な感染症を引き起こすことがあります。リステリアが胎児に伝染すると、流産、早産、死産の原因となることがあります。

一部の食品は、適切に保存された場合でさえリステリアを含んでいることがあるので、リステリア症を避ける最善の方法はこれらのガイドラインに従うことです：

- 出来立ての食べ物、十分に洗った新鮮な果物および野菜のみを食べるようにしてください。食べ残しは直ちに冷蔵庫に入れ、保存した期間が1日以内であれば食べることができます。
- 1日以上前に作られた可能性がある食べ物、例えば、調理済みまたは包装済みのサラダ、サンドイッチ、ラップサンドなどは避けてください。
- 妊娠中に避けるべき食品についての指針については、「妊娠中の食事をより安全に」という表（本冊子内）を参照してください。

その他の食品リスク



トキソプラズマ症

トキソプラズマ症は、妊婦には稀ながらも、調理が不十分な肉や、特に飼い猫がいる庭で採れた、洗っていない果物および野菜を食べると発症することがあります。ただし、最も一般的には、猫のトイレを掃除する際に猫の糞に触ったり、汚染された庭の土に触ったりすることによって引き起こされます。胎児に脳障害または失明を引き起こす原因となることがあるので、妊娠中にトキソプラズマ症を避けることは特に重要です。

トキソプラズマ症を避けるためのヒント

- 調理が不十分な肉や生肉は食べないこと
- 生の牡蠣、二枚貝、イガイは食べないこと
- 低温殺菌されていないヤギの乳を飲まないこと
- 果物および野菜は常によく洗うこと
- ガーデニングの際には、ガーデニング用の手袋を常に着用すること
- 動物、特に猫に触った後には常に手を洗うこと
- 可能であれば猫のトイレや動物の糞の処理を避けること（必要であれば、手袋を着用すること）
- 湖や川で泳ぐ場合には、水を飲み込まないようにすること
- 海外旅行の際には、水道水を避けること



魚を安全に食べる

魚は、タンパク質とミネラルが豊富で、飽和脂肪酸の含有量が低く、オメガ3脂肪酸を含んでいます。オメガ3脂肪酸は、出生前および出生後での赤ちゃんの中枢神経系の発達に重要です。

妊娠中および授乳期に魚を食べることは非常に重要ですが、魚の選択には注意が必要です。一部の魚には、胎児や幼児の神経系の発達に害を与えるおそれがあるレベルの水銀が含まれていることがあるからです。

バランスの取れた食事の重要な要素として魚を取り入れるために、以下の表を活用してください。

妊娠中・授乳期の女性および妊娠を計画している女性	6歳以下の子供
1サービング=150g	1サービング=75g
以下に列挙されていない魚と海産物を1週間に2~3サービング食べる	

または

以下の魚を1週間に1サービング食べ、他の魚は食べない： ナマズまたはオレンジラフィー(ディープシー・パーチ)
--

または

以下の魚を2週間に1サービング食べ、他の魚は食べない： サメ(サメの肉)またはカジキ類(メカジキ、カジキおよびマカジキ)
--

出典：2011年オーストラリア・ニュージーランド食品基準機関
(Food Standards Australia New Zealand)

食品安全の黄金ルール



冷やす

- 冷蔵庫を5℃未満に保つ
- 冷蔵が必要な食品は直ちに冷蔵庫に入れる
- 冷蔵庫に入れておくべき食品が2時間以上庫外に放置されているときは食べない
- 食品、特に肉の解凍やマリネ漬けをする際は、冷蔵庫内ですること
- 買い物には保冷バッグを、ピクニックにはアイスボックスを携帯する



加熱する

- 食品を少なくとも60℃に、一定の食品についてはさらに高温に加熱する（本冊子内を参照）
- 湯気が出るまで、食品を少なくとも60℃に再加熱する
- ひき肉やソーセージなどはピンク色の部分（生焼けの状態）がなくなるまで調理する
- 調理直後の鶏肉または豚肉を食べる前に透明な肉汁が出てくることを確認する
- 生の肉汁を含むすべてのマリネは、食卓に出す前に、沸騰するまで加熱する
- 食品が十分に加熱されているかを確認する最善の方法は、高品質の正確な調理用温度計を使用することです



清潔にする

- おやつも含め、あらゆる食品を調理する前または食べる前には、手をよく洗い、乾かす
- 台所のベンチ、台所用品、食器類を清潔に保つ
- 生の食品と調理された食品を分け、異なるまな板と包丁を使用する
- 生の肉汁が他の食品の上にかからないようにする
- 下痢などの症状がある人が作った料理を食べないようにする



ラベルを確認する

- 「消費」期限を過ぎた食品を食べない
- 「賞味」期限を確認する
- 保存および調理上の注意に従う
- 包装されていない食品については情報を求める

その他に注意すべきこと…

アルコール

妊娠中の飲酒は流産、死産、早産の原因になったり、生まれた赤ちゃんが胎児性アルコール症候群（出生前および出生後の発育障害、ならびに精神障害）になることがあります。妊娠中の飲酒に安全なレベルが存在するかどうか明らかになっていないので、国立保健医療研究評議会は、妊娠中や妊娠の計画がある場合または授乳期には飲酒しないことが最も安全な選択肢であると勧告しています。

カフェイン

妊娠中でも少量のカフェインは安全ですが、多量のカフェインは流産および早産のリスクを増大させるおそれがあります。カフェインは、コーヒー、お茶、チョコレート、コーラ（およびその一部ソフトドリンクや栄養ドリンク）に含まれています。NSW保健省（NSW Health）は、妊婦の1日のカフェイン摂取量を200mgに留めることを推奨しています。この量は、エスプレッソコーヒー約1～2杯、インスタントコーヒー3杯、濃くないお茶4杯、またはココアもしくはホットチョコレート4杯に含まれている量です。エスプレッソのダブルやカフェイン含有のスポーツドリンクまたは栄養ドリンクという表示のある飲料は避けてください。

喫煙

喫煙は、赤ちゃんにとって危険です。喫煙は、早産、低出生体重、呼吸器障害、乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクを増大させます。安全なレベルの喫煙は存在しません。禁煙の支援を受けたい方は、NSW Quitline 13 7848 (13 QUIT) に電話をしてください。

赤ちゃん用骨ブロス／自家製の乳児用調製粉乳

乳児に与えるための「赤ちゃん用骨ブロス (baby bone broth)」または「自家製の乳児用調製粉乳 (DIY infant formula)」などのレシピがインターネット上で数多く入手できるようになっています。これらは重大な食品安全性リスクや栄養リスクを有するおそれがあり、NSW食品局はこれらを使用しないように勧告しています。

妊娠中の食事をより安全に

肉、家禽および海産物

食品	形態	するべきこと
加工肉 (総菜)	ハム、サラミ、ランチオンミート、鶏肉など	75℃以上で完全に調理されており、かつその後すぐに食べる場合以外は、食べないでください
生肉	あらゆる生肉、生の鶏肉その他の家禽の肉、牛肉、豚肉など	食べないでください
家禽	例えば、サンドイッチバーで使われている冷製の鶏肉または七面鳥	食べないでください
	熱いテークアウト用の鶏肉	調理したてのものを購入し、熱いうちに食べてください。食べ残しは冷蔵庫に保存し、60℃以上に再加熱し、調理後1日以内に使用してください
	自家製	鶏肉が74℃以上で完全に調理されているか確認し、熱いうちに食べてください。食べ残しは冷蔵庫に保存し、60℃以上に再加熱し、調理後1日以内に使用してください
パテ	冷蔵されたパテまたはミートスプレッド	食べないでください
海産物	生の海産物	食べないでください
	そのまま食べられる冷やしたむき海老	食べないでください
	調理された魚および海産物（妊娠中、授乳中または妊娠を計画中の女性または6歳未満の幼児については、9頁の「魚を安全に食べる」という欄を読んでください）	63℃以上で完全に調理し、熱いうちに食べてください。食べ残しは冷蔵庫に保存し、60℃以上に再加熱し、調理後1日以内に使用してください
すし	店で購入したもの	食べないでください
	自家製	生の肉または海産物は使用せず、直ちに食べてください
調理された肉	牛肉、豚肉、鶏肉、ひき肉	71℃以上で（ミディアム）完全に調理し、熱いうちに食べてください

その他の食品

食品	形態	するべきこと
食べ残し	調理された食品	食べ残しはカバーをして冷蔵庫に保存し、1日以内に食べ、必ず60℃以上に再加熱してください
缶詰	缶詰の果物、野菜、魚など	食べ残した部分は清潔な密封容器に入れて、冷蔵庫に保存し、1日以内に使用してください
詰め物	鶏肉または家禽の詰め物	別個に調理され、かつ熱いうちに食べる場合以外は食べないでください
フムス、タヒニ、その他のごまペースト	店で購入したものまたは自家製	食べないでください
大豆	全ての大豆製品、例えば、豆腐、豆乳、大豆ヨーグルトなど	「賞味」または「消費」期限を確認してください。保存上の注意に従ってください。
サンドイッチ	調理済みまたは包装済みのサンドイッチまたはラップサンド	食べないでください

乳製品および卵

食品	形態	するべきこと
チーズ	ソフトチーズおよびセミソフトチーズ、例えばブリー・チーズ、カマンベール、リコッタチーズ、フェタチーズ、ボッコンチーニ、ブルーチーズ	75℃以上で完全に調理されており、かつその後すぐに食べる場合以外は、食べないでください
	プロセスチーズ、チーズブレッド、カッテージチーズ、クリームチーズなど	冷蔵庫に保存し、開封後2日以内に食べる
	ハードチーズ、例えばチェダーチーズ、ティスティチーズ	冷蔵庫に保存する
アイスクリーム	ソフトクリーム	食べないでください
	フライドアイスクリーム	食べないでください
	包装された冷凍アイスクリーム	冷凍保存し、凍ったまま食べてください
乳製品	低温殺菌されていないもの(生)	飲んだり、使用したりしないでください
	低温殺菌されたもの、例えば牛乳、クリーム、ヨーグルト	「賞味」または「消費」期限を確認してください
カスタード	店で購入したもの	開封したてであれば、冷えた状態で食べることができます。冷蔵庫に保存し、60℃以上で再加熱して、開封後1日以内に使用してください。「賞味」または「消費」期限を確認してください
	自家製	71℃以上で完全に調理し、熱いうちに食べてください。冷蔵庫に保存してください。必ず60℃以上に再加熱し、製造後1日以内に使用してください
卵	調理された卵料理、例えば卵焼き、スクランブルドエッグ、キッシュ	71℃以上の温度で完全に調理してください。ひび割れた卵や汚い卵は使用しないでください
	食品中の生卵、例えば自家製マヨネーズ、アイオリソース、チョコレートムース、ケーキ生地、パンケーキ生地	食べないでください
	冷蔵されていない市販の製品、例えばマヨネーズ、アイオリソース	「賞味」または「消費」期限を確認してください。保存上の注意に従ってください

果物および野菜

食品	形態	するべきこと
サラダ	フルーツサラダを含む調理済みまたは包装済みのサラダ、例えばサラダバーやバイキングで提供されるもの	食べないでください
	自家製	サラダを作る直前および食べる直前にサラダの材料をよく洗い、食べ残しは冷蔵庫に保存し、作ってから1日以内に使用します
果物	カンタロープ（ロックメロン）	食べないでください
	丸ごとの新鮮な果物	食べる前によく洗ってください
野菜およびハーブ	新鮮な野菜およびハーブ	生で食べる直前によく洗い、または調理前に洗ってください
	冷凍野菜	調理してください、調理せずに食べないでください
発芽野菜	アルファルファのsprout、ブロッコリーのsprout、玉ねぎのsprout、ひまわりのsprout、クローバーのsprout、大根のsprout、さやえんどうのsprout、緑豆のsprout、大豆のsprout	生であれ軽く調理済みであれ、食べないでください



NSW食品局は、NSW内の食品の安全性および表示の適正の確保を支援する政府機関です。

NSW食品局は、安全な生産、保存、輸送、調理および食品の販売についての情報を提供し、これらを規制することによって、食中毒を最小限に抑えるために、消費者、業界および他の政府機関と協力しています。

妊娠中の食の安全

NSW食品局

foodauthority.nsw.gov.au/foodsafetyandyou/life-events-and-food/pregnancy

オーストラリア・ニュージーランド食品基準機関(FSANZ)

foodstandards.gov.au/consumer/generalissues/pregnancy

妊娠中のケア

NSW保健省

health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/having-a-baby.aspx

オーストラリア栄養ガイドライン

eatforhealth.gov.au

さらに詳しい情報および助言をお求めの方は、

foodauthority.nsw.gov.au をご覧になるか、または1300 552 406までお電話をおかけください



Food
Authority