

平成20年度 安全情報

項目	内容
テーマ	ハーブに関する情報発信について
概要	<p>近年、リラックス効果を期待してハーブティーやハーブを含む食品を利用するなど、都民が家庭で身近な食材としてハーブを楽しむようになってきた。一方、ハーブの中には、妊娠中の使用は避けたほうがよいとされるものもある。しかし、ハーブの利用方法の紹介では、利用上の注意点に関する情報が欠けていることが多く、正しい知識を普及する必要がある。</p> <p>また、ホームページでの情報発信において、妊婦への注意喚起など情報発信の対象が限られている場合には、ライフステージの構成が有効であると思われる。</p>
添付資料	<ol style="list-style-type: none">1 厚生労働省 ポジティブリスト制度Q & A ハーブの定義（厚生労働省ホームページ）2 厚生労働省 食中毒に関する情報 妊産婦の方への情報提供（厚生労働省ホームページ）3 Food Standards Agency - Eat well , be well Ages and stages:pregnancy （英国食品基準庁ホームページ）

【食品の分類について】

番号	質問	回答
105	今回、にら、たけのこ、チンゲンサイが独立した分類になりましたがその理由はなんですか	今回、本制度の導入に伴い食品分類についても一部見直すこととし、これまで「上記以外の〇〇科野菜」等で分類されていたもののうち、比較的摂取量の多い作物（国民1日摂取量が1g以上のもの）であって、コーデックス基準においても独立した食品分類があるものについては、食品分類として独立させることとしました。にら、たけのこ、チンゲンサイもこの考え方にしたがって独立した食品分類としました。しかし、これらの基準は、食品分類の再構築に伴い基準を設定するものですので、現行の分類で適用していた基準をそのまま新たな基準としています。
106	スパイスについて新たな分類ができましたが、その定義を教えてください	今回新たな食品分類として設定したスパイスの定義は、次のとおりです。 スパイスとは、食品に風味付けの目的で比較的少量使用される種々の植物由来の芳香性樹皮、根、根茎、蕾、種子、果実、または果皮をいい、アサの種子、アサフェチダの根、アサフェチダの根茎、アジョワンの種子、アニスの種子、ウイキョウの種子、ウコンの根、ウコンの根茎、オールスパイスの果実、オレンジの果皮、ガジュツの根、ガジュツの根茎、カシオウの果実、カシアの樹皮、カフィアライムの果実、ガランガルの根、ガランガルの根茎、カルダモンの種子、カルダモンの果実、カンゾウの根、カンゾウの根茎、キャラウェイの種子、クチナシの果実、クミンの種子、クローブの蕾、ケシの種子、ケーパーの蕾、コショウの果実、ごまの種子、コリアンダーの種子、サフランの花柱、サンショウの果実、シソの種子、シナモンの樹皮、ジュニパーベリーの果実、しょうが、スターアニスの果実、西洋わさび、セロリの種子、タマリンドの果実、ディルの種子、とうがらし、ナツメグの種子の仁、ナツメグの種皮（メースをいう。）、ニジェラの種子、ニンニク、バジルの種子、パセリの種子、パニラの果実、パプリカ、パラダイスグレインの種子、バラの果実（ローズヒップをいう。）、フェネグリークの種子、ピンクペッパーの果実、マスタードの種子、みかんの果皮、ゆずの果皮、レモンの果皮、ロングペッパーの果実及びわさびの根茎をいうこと。 その他のスパイスとは、スパイスから、オレンジの果皮、ごまの種子、しょうが、西洋わさび、とうがらし、ニンニク、パプリカ、ゆずの果皮、レモンの果皮及びわさびの根茎を除いたものとする。こと。 なお、パプリカには、「パプリカ」と称して販売される、いわゆるジャンボピーマン等は含まないこと。
107	ハーブについて新たな分類ができましたが、その定義を教えてください	今回新たな食品分類として設定したハーブの定義は次のとおりです。 ハーブとは、食品に風味付けの目的で薬味として比較的少量使用される種々の主に草本植物の葉、茎、根及び花からなり、生のまま、または乾燥したものが使用されるものをいい、アニスの葉、アニスの茎、アンゼリカ、ウイキョウの葉、ウイキョウの茎、エシャロット、オレガノ、カフィアライムの葉、カモミール、カレープラント、カレーリーフ、キャットニップ、キャラウェイの葉、キャラウェイの茎、クレソン、コリアンダーの葉、コリアンダーの茎、サボリー、サラダバーネット、サンショウの葉、シソの葉、シソの花穂、ジャスミン、ステビア、セージ、セロリの葉、セロリの茎、セントッドゼラニウム、ソレル、タイム、タデ、タラゴン、ダンディライオン、チャイブ（あさつきを含む。）、チャービル、ディルの葉、ディルの茎、ドクダミ、ナスタチウム、ニガヨモギ、にら、ハイビスカス、バジルの葉、バジルの茎、パセリの葉、パセリの茎、ハッカ、バラの花（ローズをいう。）、ヒソップ、ベルガモット、ポリジ、マーシュ、マスタートードの葉、マスタートードの茎、マジョラム、ミョウガ、ヤロウ、ヨモギ、ラベンダー、リンデン、ルッコラ、ルバーブ、レモングラス、レモンバーム、レモンバーベナ、ローズマリー、ローレル、わさびの葉及びわさびの葉柄をいうこと。 その他のハーブとは、ハーブから、クレソン、セロリの葉、セロリの茎、にら、パセリの葉及びパセリの茎を除いたものとする。こと。 なお、エシャロットには、「エシャロット」「エシャレット」等と称して販売される早取り栽培のラッキョウは含まないこと。ハッカとはシソ科ハッカ属のハーブをいい、スペアミント及びペパーミントを含むこと。マスタートードの葉及び茎には、カラシナが含まれること。また、わさびの葉及び葉柄には、いわゆる花わさびが含まれること。
108	スパイスとして取り扱う食品にはどのようなものがありますか。またそれ以外の食品はどのように取り扱うのですか	スパイスの定義はNo.106のとおりです。一般的に「いわゆるスパイス」として流通している食品であっても、上記定義に該当しない食品については、従来通り「その他の〇〇野菜」等の基準が適用されます。
109	ハーブとして取り扱う食品にはどのようなものがありますか。またそれ以外の食品はどのように取り扱うのですか	ハーブの定義はNo.107のとおりです。一般的に「いわゆるハーブ」として流通している食品であっても、上記定義に該当しない食品については、従来通り「その他の〇〇野菜」等の基準が適用されます。
110	厚生省告示で「その他のスパイス」、「その他のハーブ」という分類になっていますがなぜ「その他の…」という表記になっているのですか	スパイスやハーブに分類されている食品のうち、しょうが、ニンニク、クレソン及びにら等のように独立した食品分類として整理されているものがあります。これら以外のスパイス、ハーブという意味でそれぞれ「その他のスパイス」、「その他のハーブ」という名称にしています。
111	「その他のスパイス」と「その他の乾燥スパイス」との関係を教えてください	「その他の乾燥スパイス」は加工食品の基準値として設定されています。「その他のスパイス」は生鮮品の基準値として設定されており、乾燥等加工されたスパイスについて判断する場合は、水分含量による換算等を行うこととしています。
112	スパイスとして分類されている食品で「その他のスパイス」の基準が適用されない食品にどのようなものがありますか	オレンジの果皮、ごま(種子)、しょうが、ニンニク、とうがらし、パプリカ(ジャンボピーマンを除く)、ホースラディッシュ(西洋わさび)、ゆずの果皮、レモンの果皮、わさび(根茎)があります。
113	ハーブとして分類されている食品で「その他のハーブ」の基準が適用されない食品にどのようなものがありますか	クレソン、セロリ(葉・茎)、にら、パセリ(葉・茎)があります。

文字サイズの変更

小 中 大

検索[戻る](#)

妊婦の方への情報提供

これからママになるあなたへ

【妊娠と食事】

- 「食べ物について知っておいてほしいこと」
パンフレット(表面 [PDF:267KB](#)、裏面 [PDF:824KB](#))
- 「お魚について知っておいてほしいこと」
[パンフレット](#)、[関係情報](#)
- 妊産婦のための食生活指針(母子保健課)
パンフレット(外面 [PDF:1,075KB](#)、内面
[PDF:1,576KB](#))、[概要](#)

【粉ミルクの作り方の注意点】

- [乳児用調製粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドラインについて](#)



マタニティマーク

PDFファイルを見るためには、Adobe Readerというソフトが必要です。
Adobe Readerは無料で配布されています。

(次のアイコンをクリックしてください。)

これからママになるあなたへ

食べ物について知っておいてほしいこと

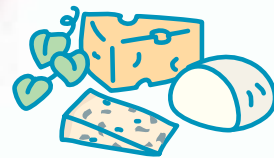
妊娠中に注意が必要な食中毒菌があります。

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。リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。

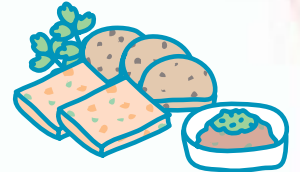


妊娠中に避けた方がよい食べ物があります。

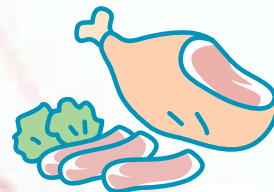
(リステリア食中毒の主な原因食品例)



ナチュラルチーズ
(加熱殺菌していないもの)



肉や魚のパテ



生ハム

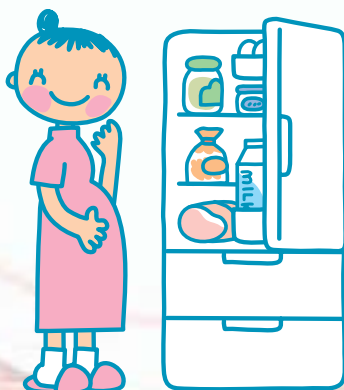


スモークサーモン

冷蔵庫を過信せず、食べる前に十分加熱しましょう。

(リステリア菌は冷蔵庫内でもゆっくりと増殖しますが、他の食中毒菌と同様に加熱することで予防できます。)

冷蔵庫の食品は、期限内に使い切るよう心がけましょう。

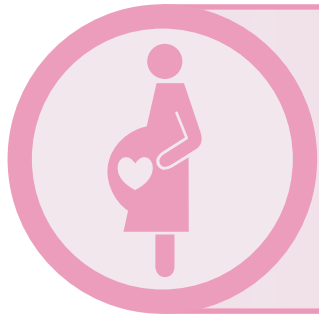


マタニティマーク

体調管理のため、
食中毒予防を
心がけましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

<http://www1.mhlw.go.jp/houdou/0903/h0331-1.html>



これからママになるあなたへ

お魚について知っておいてほしいこと

厚生労働省

♡ お魚はからだに良いものです

お魚（クジラ、イルカを含む）は、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DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）を多く含み、またカルシウムなど栄養素の摂取源で、健康的な食生活をいとなむ上で重要な食材です。妊婦および出産のための栄養のバランスの良い食事には欠かせないものです。

♡ でも妊娠中は ちょっと注意が必要です

ところが、お魚（クジラ・イルカを含む）の一部には、自然界に存在する水銀が食物連鎖（しょくもつれんさ）によって、お魚を通じて取り込まれています。

このため、この水銀が、お魚などを極端にたくさん食べるなどのかたよった食べ方によって、おなかの中の赤ちゃんの発育に影響を与える可能性がこれまでの研究から指摘されています。

そのため平成15年11月に「魚介類に含まれる水銀の摂取に関する注意事項」を公表しました。その後、国際基準の見直しが行われたため、平成16年から食品安全委員会においてその水銀の健康影響についての評価が行われました。そして平成17年、食品安全委員会の評価結果をもとに、注意事項の見直しを行い「妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項」を公表しました。

♡ 注意が必要なのは、食べるお魚の種類と量です

次のページからの注意の内容を読み、妊娠期間中に食べるお魚は、その種類と量とのバランスを考えて食べましょう。



食べ方の注意

1 お魚1人前を単位として、含まれる水銀量を表しています

日本人が平均1食に食べるお魚の量は、刺身1人前、切身1切れ、それぞれ約80gです。
右図では、1人前（約80g）を単位として、それぞれに含まれる水銀量を●印で表しています。

2 1週間を基準として、摂取される水銀量を計算しましょう

おなかの中の赤ちゃんに影響を与える水銀量は、1週間に●1個までが目安です。

3 いろいろなお魚を組み合わせて食べる場合の例1

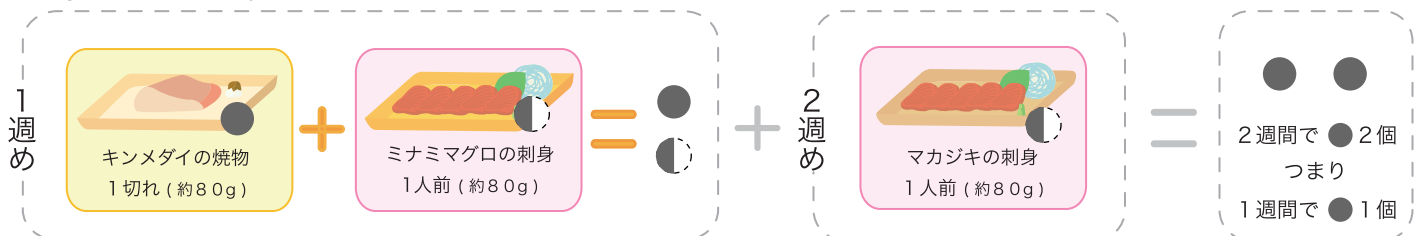
注意が必要なお魚を組み合わせて食べるときには、それぞれに含まれる水銀量から、1週間の水銀量を計算し、1週間●1個までになるようにしてください。右図の例1のように、ある週に、「キダイの焼物」1切れ（●）、「ミナミマグロの刺身」1人前（●）を食べるのならば、その他の食事のお魚は、注意が必要なお魚ではなく、ツナやサバなど特に注意が必要でないものを食べましょう。



* 「ツナ缶」の水銀含有量調査結果から、その量が低いことが確認されています。

4 ある週に注意が必要なお魚をその目安量をこえて食べた場合の例2

例えば、ある週に、「キンメダイの焼物」を1切れ（●）、「ミナミマグロの刺身」1人前（●）を食べたならば（合計●+●=1個半）、翌週には、「マカジキの刺身」1人前（●）など水銀量を半分（●）に控えましょう。



注意が必要なお魚について

下図を参考に食べるよう心がけてください

* 解説は左ページを参照下さい。

1週間に ● (黒丸印：水銀量) 1個までが目安です

お魚の名前
刺身1人前、切身1切れに
(それぞれ約80g)
含まれる水銀量(●)

1週間に食べるお魚の献立例

例 1

例 2

キダイ マカジキ ユメカサゴ
ミナミマグロ (インドマグロ)
ヨシキリザメ イシイルカ ●
半個

キダイの焼物 1切れ
(約80g)



ミナミマグロの刺身 1人前
(約80g)



マカジキの刺身
1人前 (約80g)



注
意
が
必
要

キンメダイ ツチクジラ
メカジキ クロマグロ (本マグロ)
メバチ (メバチマグロ)
エッチュウバイガイ ●
マッコウクジラ 1個

なし

キンメダイの煮付
半人前 (約40g)



コビレゴンドウ ● ●
2個

なし

なし

バンドウイルカ ● ● ● ● ● ● ● ●
8個

なし

なし

特に注意が必要でないもの

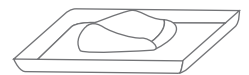
キハダ ビンナガ メジマグロ
ツナ缶 サケ アジ サバ イワシ
サンマ タイ ブリ カツオ など

ツナサラダ



通常の量で差しつかえありません

サケの焼物



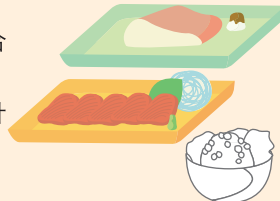
アジの開き



通常の量で差しつかえありません

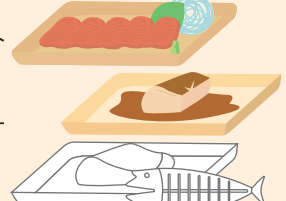
目安の範囲内 ●

合
計

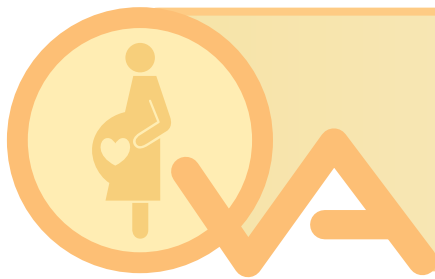


目安の範囲内 ●

合
計



健康的な食生活の
ためにお魚をバランス
良く食べましょう。



疑問にお答えします

Q₁ なぜ妊娠中にはお魚の食べ方に気をつける必要があるのですか。

A₁ お魚の中に含まれる水銀の量がある一定以上になったときにおなかの中の赤ちゃんに影響を与える可能性が指摘されています。それはおなかの中の赤ちゃんは、お母さんのからだの中から取り込んだ水銀をからだの外に出すことができないからなのです。

Q₂ お魚などに含まれる水銀がおなかの中の赤ちゃんに取り込まれたとき、どんな影響を与える可能性があるのですか。

A₂ 今回注意しなければならないお魚を、食べる量の目安よりもとても多く食べ続けていた場合に限りませんが、例えば生まれてから、音を聞いた場合の反応が1/1000秒以下のレベルで遅れる可能性があることが言われています。

Q₃ 私たちが普段の食事からだに取り込んでいる水銀は健康に影響を与えないのですか。

A₃ 私たちが普段の食事からだに取り込んでいる水銀の量は、健康に影響を与えない水銀の最大量の59%です。また、からだの中に取り込まれた水銀は、徐々にからだの外に出ていきます（2ヶ月で取り込んだ量の半分になります）。そのため、平均的な食生活をしている限り、水銀が過剰にからだの中にたまっていくことはなく、健康への影響を心配するようなものではありません。

Q₄ なぜ、注意しなければいけないお魚と注意しなくてよいお魚があるのですか。

A₄ 小さいお魚がそれよりも大きいお魚へ、そしてもっと大きいお魚へ食べられていくことが食物連鎖（しょくもつれんさ）です。そして大きいお魚はそれぞれが食べたものを取り込むこととなります。お魚それぞれに水銀が含まれていますから、一般的には、大きいお魚は小さいお魚に比べて自然に多くの水銀を取り込むこととなります。今回注意が必要とされたお魚は、おもにこのような大きなお魚（クジラ・イルカを含む）で、その中でも水銀の量が比較的多いお魚となっています。

Q₅ 妊娠に気づくのが遅れて注意をしなかったのですが、大丈夫ですか。

A₅ 赤ちゃんは胎盤（たいばん）を通して水銀を取り込みますが、この胎盤（たいばん）は一般的に妊娠4ヶ月でできます。胎盤（たいばん）ができる時期には、それ以前にからだの中に取り込まれた水銀の量は減少しています。そのため、妊娠に気づいたときから注意することで対応できると考えています。

問い合わせ先

その他、わからないことは、厚生労働省ホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/>)Q&A または、以下のところへお問い合わせ、ご相談ください。

♥ 最寄りの保健所 ♥ 市町村の母子保健担当者 ♥ 厚生労働省



Q&Aへの行き方：TOP →

ページ下部

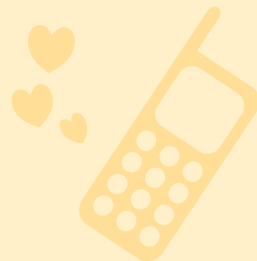
行政分野ごとの情報
[食品]を選択

ページ下部

分野別施策
[食品中の化学物質]を選択

[魚介類に含まれる水銀]を選択

妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項の見直しについて(平成17年11月2日) → Q&A



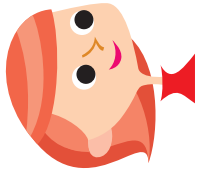
妊娠中の体重増加は、

お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

体重の増え方は順調ですか、望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。

妊娠前の体型(BMI)を知っていますか？

$$\text{BMI} = \text{体重} \text{ (kg)} \div \text{身長} \text{ (m)} \div \text{身長} \text{ (m)} = \text{身長} \text{ (m)} \cdot \text{身長} \text{ (m)}$$



BMIとは？

BMI (Body Mass Index) とは肥満の判定に用いられる指標でBMI 22を標準としています。

例) 身長 160 cm、体重 50 kg の人のBMIは？
 $50 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 19.5$

18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満

表1 体格区別別 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

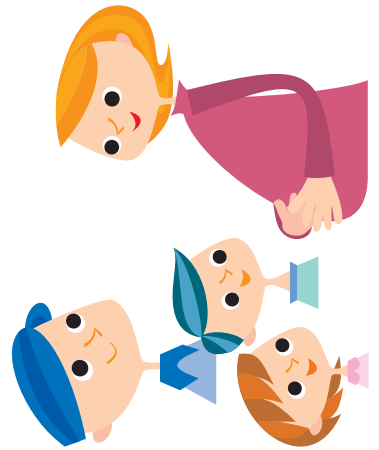
体格区分	推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI 18.5未満	9 ~ 12 kg
ふつう: BMI 18.5以上25.0未満	7 ~ 12 kg ^{#1}
肥満: BMI 25.0以上	個別対応 ^{#2}

* 体格区分は非妊娠時の体格による。
^{#1} 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重(やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限値に近い範囲を「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限値に近い範囲を推奨することがあります。
^{#2} BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していきます。

表2 体格区別別 妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量

体格区分	1週間あたりの推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI 18.5未満	0.3 ~ 0.5 kg/週
ふつう: BMI 18.5以上25.0未満	0.3 ~ 0.5 kg/週
肥満: BMI 25.0以上	個別対応

* 体格区分は非妊娠時の体格による。
^{#1} 妊娠初期については体重増加に関する利用可能なデータが乏しいことなどから、1週間あたりの推奨体重増加量の目安を示していません。つわりなどの臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していきます。



お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日、からだにゆとりある生活から生まれます

赤ちゃんや家族との暮らしを楽しんだり、毎日の食事を楽しむことは、からだに心の健康につながります。

<問い合わせ>

厚生労働省産科均等・児童家庭局母子保健課
 健やか親子21 <http://rhino.yamanashi-med.ac.jp/sukoyaka>

すこやか親子を目指して

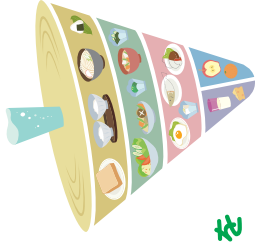


妊娠婦のための食生活指針

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。

そこで、この時期に望ましい食生活が実践できるよう、何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく伝えるための指針を作成しました。この中には1日の食事の目安となる「妊娠婦のための食事バランスガイド」と妊娠中の体重増加の目安となる「推奨体重増加量」が示されています。

- 妊娠前から、健康なからだづくりを
- 「主食」を中心に、「エネルギー」をしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷり
- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に



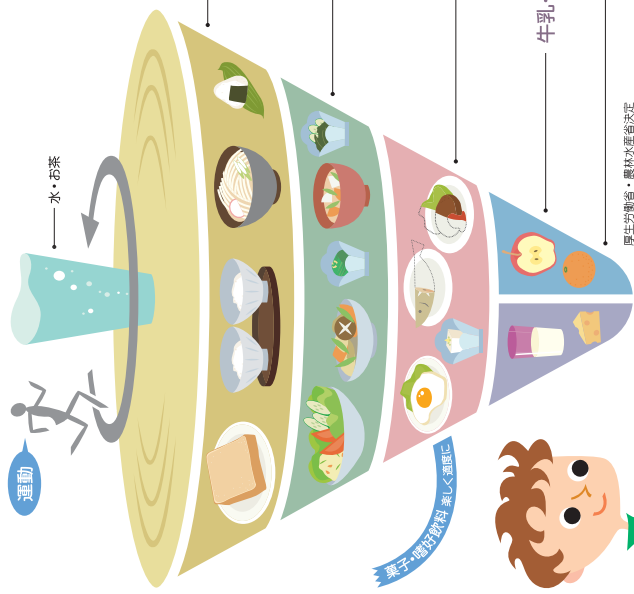
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日、からだにゆとりある生活から生まれます

妊産婦のための食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫？～

「食事バランスガイド」ってなあに？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(20～49歳女性)の身体活動レベル「Ⅱ」以上の1日分の適量を示しています。

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」(2005年)に、食事摂取基準の妊娠期・授乳期の付加量を参考に一部加算

妊娠前から、健康なからだづくりを

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。



「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

副菜で十分に野菜を
摂取しましょう!

からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気を付けて。

料理例	
1つ分 ごはん1杯 おにぎり1個 2つ分 ごはん2杯	1つ分 ローソクステーキ 2つ分 おにぎり2個 3つ分 ごはん3杯
1つ分 野菜炒め 2つ分 野菜炒め 3つ分 ハンバーグステーキ	1つ分 鶏肉のひき肉炒め 2つ分 鶏肉のひき肉炒め 3つ分 鶏肉のひき肉炒め
1つ分 高菜 2つ分 目玉焼き 3つ分 ハンバーグステーキ	1つ分 鶏肉のひき肉炒め 2つ分 鶏肉のひき肉炒め 3つ分 ハンバーグステーキ
1つ分 牛乳コップ1杯 ヨーグルト1杯 2つ分 牛乳コップ2杯 ヨーグルト2杯 3つ分 牛乳コップ3杯 ヨーグルト3杯	1つ分 牛乳コップ1杯 ヨーグルト1杯 2つ分 牛乳コップ2杯 ヨーグルト2杯 3つ分 牛乳コップ3杯 ヨーグルト3杯
1つ分 りんご1個 バナナ1本 2つ分 りんご2個 バナナ2本 3つ分 りんご3個 バナナ3本	1つ分 りんご1個 バナナ1本 2つ分 りんご2個 バナナ2本 3つ分 りんご3個 バナナ3本

※Sは1食(1食)の摂取量の目安の例。
非妊娠時、妊娠初期、妊娠中期、妊娠後期、授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補う必要があります。食塩・油脂については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面では食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることとなります。

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。



母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。



<食事バランスガイドの詳細>
<http://www.j-balanceguide.com/>
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokujij.html>

Ages and stages

Pregnancy

Trying for a baby

When you're pregnant

Babies

Children

Teens

Men

Women

Older people

When you're pregnant



During pregnancy you need to make sure that your diet is providing you with enough energy and nutrients for the baby to grow and develop, and for your body to deal with the changes taking place.

On this page

What to eat

Vitamins and minerals

What to avoid

Foods you don't need to avoid

Weight gain

What to eat



It's important to try to eat a variety of foods including:

- plenty of fruit and vegetables (fresh, frozen, tinned, dried or a glass of juice). Aim for at least five portions of a variety each day
- plenty of starchy foods such as bread, pasta, rice and potatoes - try to choose wholegrain options
- foods rich in protein such as lean meat and chicken, fish (aim for at least two servings of fish a week, including one of oily fish), eggs and pulses (such as beans and lentils). These foods are also good sources of iron (see 'Do I need extra iron?' below)
- plenty of fibre. This helps prevent constipation and is found in wholegrain bread, pasta, rice, pulses and fruit and vegetables
- dairy foods such as milk, cheese and yoghurt, which contain calcium

It's also a good idea to cut down on foods such as cakes and biscuits, because these are high in fat and sugar. This can also help you to avoid putting on too much weight during pregnancy.

Healthy snacks to have instead include malt loaf; currant buns without icing; sandwiches or pitta bread filled with cottage cheese, chicken or lean ham; low-fat yoghurts; vegetable and bean soups; and fruit including fresh, tinned in juice or dried fruit such as raisins or apricots.

[back to top](#)

Vitamins and minerals

Folic acid



You should take a daily 400 microgram

(mcg) folic acid supplement from the time you stop using contraception until the 12th week of pregnancy.

You should also eat foods containing folate - the natural form of folic acid - such as green vegetables and brown rice, fortified bread and breakfast cereals.

Folic acid has been shown to reduce the risk of neural tube defects such as spina bifida. If you would like to take your folic acid in a supplement that contains other vitamins, make sure it contains 400mcg folic acid and doesn't contain vitamin A. (See 'What to avoid'.)

If you have already had a pregnancy affected by a neural tube defect, ask your GP for advice.

[More on folic acid](#)

[back to top](#)

Iron



Pregnant women can become deficient in iron, so make sure you have plenty of iron-rich foods. Try to have some food or drink containing vitamin C, such as fruit or vegetables or a glass of fruit juice, with any iron-rich meals to help your body absorb iron.

Tea and coffee can make it harder for our bodies to absorb iron, so cutting down on these drinks at meal times could help to improve iron levels in the body.

If the iron level in your blood becomes low, your GP or midwife will advise you to take iron supplements.

Good sources of iron include:

- red meat
- pulses
- bread
- green vegetables
- fortified breakfast cereals

Although liver contains a lot of iron, you should avoid eating it while you're pregnant (see 'What to avoid').

[More on iron](#)

[back to top](#)

Vitamin D



You should take supplements containing 10mcg of vitamin D each day.

Vitamin D is found in a small number of foods but we get most of our vitamin D from summer sunlight - if you're out in the sun, remember to take care not to

burn!

If you are of Asian origin, if you always cover up all your skin when you're outside, or if you rarely get outdoors, you may be particularly short of vitamin D. Ask your GP for more information.

If you receive Income Support or Jobseeker's Allowance you're entitled to some free vitamin supplements from maternity and child health clinics.

[More on vitamin D](#)

[back to top](#)

Vitamin A

You should avoid taking supplements containing vitamin A. Fish liver oil also contains high levels of vitamin A. Having too much vitamin A may harm your unborn baby.

[More on vitamin A](#)

[back to top](#)

What to avoid



There are certain foods that you should avoid when you're pregnant, because they might make you ill or harm your baby:

Some types of cheese

Avoid cheeses such as Camembert, Brie or chevre (a type of goats' cheese), or others that have a similar rind. You should also avoid soft blue cheeses.

These cheeses are made with mould and they can contain listeria, a type of bacteria that could harm your unborn baby.

Find out more about [listeria](#)

Pâté

Avoid all types of pâté, including vegetable. This is because pâté can contain listeria.

Raw or partially cooked eggs

Avoid eating raw eggs and food containing raw or partially-cooked eggs. Only eat eggs cooked enough for both the white and yolk to be solid. This is to avoid the risk of salmonella, which causes a type of food poisoning.

Raw or undercooked meat

Make sure you only eat meat that has been well cooked. This is especially important with poultry and products made from minced meat, such as sausages and burgers. Make sure these are cooked until they are steaming hot all the way through and no pink meat is left.

Always wash your hands after handling raw meat, and keep it separate from foods that are ready to eat. This is because raw meat contains bacteria that can cause food poisoning.

Liver products and supplements containing vitamin A

Make sure you don't have too much vitamin A. This means you should avoid eating liver and liver products such as pâté and avoid taking supplements containing vitamin A or fish liver oils (which contain high levels of vitamin A). You need some vitamin A, but having too much means that levels could build up and may harm your unborn baby. Ask your GP or midwife if you want more information.

Some types of fish

You can eat most types of fish when you're pregnant. But there are a few types you should avoid and some others where you should limit the amount you eat.

Avoid eating any shark, swordfish and marlin. Limit the amount of tuna you eat to no more than two tuna steaks

a week (weighing about 140g cooked or 170g raw) or four medium-size cans of tuna a week (with a drained weight of about 140g per can). This is because of the levels of mercury in these fish. At high levels, mercury can harm a baby's developing nervous system.

Have no more than two portions of oily fish a week. Oily fish includes fresh tuna (not canned tuna, which does not count as oily fish), mackerel, sardines and trout.

But remember that eating fish is good for your health and the development of your baby, so you should still aim to eat at least two portions of fish a week, including one portion of oily fish.

Undercooked ready meals

Avoid eating ready meals that are undercooked. Make sure you heat them until they are steaming hot all the way through.

Raw shellfish

Avoid raw shellfish when you're pregnant. This is because raw shellfish can sometimes contain harmful bacteria and viruses that could cause food poisoning. And food poisoning can be particularly unpleasant when you're pregnant.

[back to top](#)

Alcohol and caffeine



When you're pregnant, it's best to stop drinking alcohol altogether. But if you do drink, have no more than 1 or 2 units of alcohol, once or twice a week and don't get drunk.

A unit is half a pint of standard strength beer, lager or cider, or a pub measure of spirit. A glass of wine is about 2 units and alcopops are about 1.5 units.

You should limit the amount of caffeine you have each day, but you don't need to cut it out completely. Caffeine occurs naturally in a range of foods, such as coffee, tea and chocolate, and it's also added to some soft drinks and 'energy' drinks.

It's important not to have too much caffeine. This is because high levels of caffeine can result in babies having a low birth weight, which can increase the risk of health problems in later life. High levels of caffeine might also cause miscarriage. It's best not to have more than 200mg of caffeine a day when you're pregnant.

The amount of caffeine in food and drink will vary, but as a guide each of these contain roughly 200mg or less of caffeine:

- 2 mugs of instant coffee (100mg each)
- 1 mug of filter coffee (140mg each)
- 2 mugs of tea (75mg each)
- 5 cans of cola (up to 40mg each)
- 2 cans of 'energy' drink (up to 80mg each)
- 4 (50g) bars of plain chocolate (up to 50 mg each).
Caffeine in milk chocolate is about half that of plain chocolate

So if you eat a bar of plain chocolate and drink one mug of filter coffee in a day, or if you drink two mugs of tea and a can of cola, you'll have almost reached 200mg. But don't worry if you occasionally have more than this, because the risks are likely to be very small.

Remember that caffeine is also found in certain cold and

flu remedies, so always check with your GP or another health professional before taking any of these.

[back to top](#)

Should I avoid peanuts?



Serious allergies to nuts and nut products and some seeds affect about 1 to 2% of people in the UK. Your baby may be at higher risk of developing a nut allergy if you, the baby's father, brothers or sisters have certain allergic conditions such as hayfever, asthma and/or eczema.

If your baby is in this higher-risk group, you may wish to avoid eating peanuts and peanut products when you're pregnant and breastfeeding.

There have been some studies published recently that question whether women who are pregnant or breastfeeding should avoid peanuts and peanut products, because it may in fact increase the risk of your baby developing a peanut allergy. The Agency is carrying out a thorough review of all the research that has been done on this subject and will use this to decide whether our advice needs to be updated.

[back to top](#)

Gardening and changing cat litter

Always wear gloves when you're gardening or changing cat litter, and wash your hands afterwards. This is to avoid toxoplasmosis, an infection caused by a parasite found in meat, cat faeces and soil. The infection can be harmful to unborn babies.

[back to top](#)

Foods you don't need to avoid



It can be confusing trying to work out which foods you can eat and which foods you should avoid when you're pregnant. You might find it helpful to look at this list of some of the foods you don't need to avoid:

Shellfish, including prawns - as long as they are part of a hot meal and have been properly cooked

Live or bio yoghurt
Probiotic drinks
Fromage frais
Creme fraiche
Soured cream
Spicy food

Mayonnaise, ice cream, salad dressing - as long as they haven't been made using raw egg. Generally, mayonnaise, ice cream and salad dressing you buy in shops will have been made with pasteurised egg, which means it's safe to eat. But it's better to avoid home-made versions if they contain raw egg. If you're not sure about any of these foods when you're eating out, ask staff for more information

Honey - it's fine for pregnant women but honey isn't suitable for babies under a year old

Many types of cheese including:
Hard cheese, such as Cheddar and Parmesan
Feta
Ricotta
Mascarpone

Cream cheese
Mozzarella
Cottage cheese
Processed cheese, such as cheese spreads

[back to top](#)

Weight gain

Different women gain different amounts of weight, but this shouldn't be more than 10-12 kilograms or 22-28 pounds over the whole of the pregnancy.

If you gain too much weight this can affect your health and increase your blood pressure. But equally, it's important that you don't try to diet when you're pregnant. If you're concerned about your weight talk to your GP or midwife.

More information

You might find it useful to read *The pregnancy book*, which is published by health departments in England, Wales and Northern Ireland, and is available free to first-time parents. The Health Education Board for Scotland produces a book called *Ready steady baby!*, which is free to first-time parents in Scotland.

If you haven't already got a copy of one of these, speak to your GP, midwife or health visitor, or contact your local health promotion unit.

[back to top](#)