

## 妊娠中に注意すべき食べ物・飲み物

食品	注意する理由
生魚	食中毒の可能性
生肉	食中毒、胎児へ感染の可能性も
生卵	食中毒の可能性
ナチュラルチーズ	リステリア菌が胎児に感染する可能性
ミナミマグロ(インドマグロ)・マカジキ・コメカサゴ・キダイ	水銀が胎児の発達に影響する可能性 1回80g週2回まで
金目鯛、本マグロ、めばちマグロ、メカジキ	水銀が胎児の発達に影響する可能性 1回80g週1回まで
うなぎ	ビタミンAによる胎児形態異常の可能性 1日40~50gまで
レバー	ビタミンAによる胎児形態異常の可能性 1日50~60gまで
ひじき	ヒ素中毒、胎児の奇形・脳障害の可能性 1日4.7gまで
昆布	ヨウ素の摂り過ぎは、赤ちゃんの甲状腺機能低下(クレチン症)を引き起こす可能性
アルコール【禁止】	精神発達の遅延・行動異常・小頭症を引き起こす可能性
カフェイン飲料	胎児の発育不良・貧血を引き起こす可能性
ハーブティ	子宮収縮などを引き起こすものもあるので注意