

妊娠中の食べ物早見表

<p>摂取してはダメ ×</p>	<p>摂取量に気をつける △</p>	<p>食べていいもの ○</p>
<p><b>アルコール類全般</b></p> <p>アルコール1%未満の物や、洋酒が含まれるお菓子も避ける。 甘酒もアルコール含まれるものあるので注意。</p> <p>胎児へ影響を与えます。</p>	<p><b>カフェイン</b></p> <p>コーヒー、緑茶、紅茶、エナジードリンク、コーラ 1日当たりカフェイン200mg未満を目安。 (コーヒー2杯程度)</p> <p>胎児への影響や早産リスクが高まる 可能性があります。</p>	<p><b>ツナ、青魚、白身魚</b></p> <p>ツナ缶、ビンナガ(ビンチョウ)マグロ、メジマグロ 青魚(アジ、サバ、イワシ、サンマ、ブリ、カツオ) 白身魚(タイ、タラ)</p> <p>しっかり火を通して食べること。</p>
<p><b>ハーブ類</b></p> <p>レモングラス、ローズマリー、シナモン、リコリス、 マテ、ジャスミン、ハトムギ等一部のハーブ</p> <p>子宮収縮作用があります。</p>	<p><b>水銀</b></p> <p>ミナミマグロ、マカジキ、ユメカサゴ、キダイ、キン メダイ、本マグロ、メカジキ、メバチマグロ 1回80g(切り身1切程度)を週1回まで。</p> <p>胎児へ影響を与えます。</p>	<p><b>プロセスチーズ</b></p> <p>スライスチーズ、6Pチーズ、ベビーチーズ</p> <p>ナチュラルチーズと間違えないように。</p>
<p><b>生もの</b></p> <p>生魚、魚卵、生肉、生卵</p> <p>食中毒を起こす恐れがあり、起こした場合は胎児へ 影響を与えます。</p>	<p><b>ビタミンA</b></p> <p>うなぎ、レバー等ビタミンAが豊富に含まれたもの。 週1回まで。</p> <p>胎児へ影響を与えます。 (妊娠初期は特に注意)</p>	<p><b>卵</b></p> <p>しっかり火を通して食べること。 胎児への影響はありません。</p>
<p><b>ナチュラルチーズ</b></p> <p>カッタージ、モッツアレラ、カマンベール、チェダー 等 加熱・殺菌処理されていないもの。(加熱すればOK)</p> <p>リステリア菌が胎児へ影響を与えます。</p>	<p><b>ヨウ素</b></p> <p>昆布、ひじき 毎日の摂取は控える。</p> <p>胎児の甲状腺機能低下を招きます。</p>	<p><b>ヨーグルト</b></p> <p>胎児への影響はありません。</p>