



## お母さんになるあなたへ

赤ちゃんは、妊娠2ヶ月頃お母さんのおなかの中で発育をはじめ、妊娠4ヶ月末頃には形態や機能がほぼ完成します。その後お母さんから栄養をもらって誕生までの間発育を続けます。

おなかの中の赤ちゃんは、まだ機能が未発達のため、胎盤を通過した有害物質を代謝や排泄することが上手にできません。

赤ちゃんがおなかの中に宿ったら、もうお母さんだけの体ではありません。

ところで、いのちの源である毎日の食事。偏食をさけ、多様な食品をバランスよく食べることが基本ですが、このページでは、これからお母さんになる妊婦の方に、食生活を考える上で知っておいていただきたいトピックを、項目別にご紹介します。

過剰にご心配される必要はありませんが、生まれてくる赤ちゃんとお母さん自身のために、正しい知識を身につけて、健康的な食生活を送りましょう。

そのために、わたしたち食品安全委員会がお役に立てることがきっとあると思います。

より詳しくお知りになりたい方、気がかりなことなどがありましたら、是非「食の安全ダイヤル」 **03-6234-1177** までお気軽にお問い合わせください。

(月～金 10:00～17:00 年末年始・休日を除く)

## ビタミンAの過剰摂取等について

ビタミンAはヒトの視覚・聴覚・生殖等の機能維持、成長促進、皮膚や粘膜の保持、タンパク質合成などに関与するビタミンの一つで、不足することにより、視覚障害などの健康障害を起こすことが知られていますが、現在の日本の食生活から、ビタミンAが不足することは少ないようです。

一方、健康食品やビタミンAの含有量の多い食品を多量に食べることで、腹痛、めまい、嘔吐などの急性症状や、関節痛や皮膚乾燥、催奇形性、骨粗しょう症などの慢性症状が起こることがあります。

妊娠3ヶ月以内または妊娠を希望する女性は、妊婦の推奨量を超えるような過剰摂取をしないよう注意喚起されています。

- ・ 「ビタミンAの過剰摂取による影響について教えてください」（食の安全ダイヤルに寄せられたご質問から II Q59）

[http://www.fsc.go.jp/koukan/qa1508\\_qa\\_2.html#2-59](http://www.fsc.go.jp/koukan/qa1508_qa_2.html#2-59)

- ・ 「ビタミンAの過剰摂取による影響について」（PDF 季刊誌「食品安全」第11号）

[http://www.fsc.go.jp/sonota/11gou\\_4.pdf](http://www.fsc.go.jp/sonota/11gou_4.pdf)

- ・ 「ビタミンAの過剰摂取の影響」(PDF)(ファクトシート)

<http://www.fsc.go.jp/sonota/factsheet-vitamin-a.pdf>

- ・ 「ビタミンAについて」(独立行政法人国立健康・栄養研究所:「健康食品」の安全性・有効性情報)

<http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail171.html>

## アルコール飲料の摂取について

妊娠中にアルコールを摂取した女性から生まれたこどもに、発育の遅れ、中枢神経の障害等を伴う先天異常がみられる場合があります、これを「胎児性アルコール症候群(FAS)」と呼びます。アルコールがどのように作用してFASを引き起こすのか十分に解明されていませんが、アルコールによる胎児の障害は妊娠中であれば何時でも起きる可能性があります。生まれてくる赤ちゃんのためにも、妊娠中の飲酒はぜひお控えいただきたいと思います。

- ・ 「妊娠中の飲酒と胎児性アルコール症候群との関係」(食の安全ダイヤルに寄せられたご質問から II Q48)

[http://www.fsc.go.jp/koukan/qa1508\\_qa\\_2.html#2-48](http://www.fsc.go.jp/koukan/qa1508_qa_2.html#2-48)

- ・ 「妊婦のアルコール飲料の摂取による胎児への影響」(PDF)(ファクトシート)

<http://www.fsc.go.jp/sonota/54kai-factsheets-alcohol.pdf>

## 大豆イソフラボンの摂取について

大豆イソフラボンは、大豆に含まれ、女性ホルモンに似た構造をもつ物質です。妊娠中の方が、通常の食生活に上乘せして、サプリメントなどでこの物質を摂取することは推奨されていません。ただし、大豆自体は、長い食経験があり、健康に有用な成分も多く含んだ食品です。多様な食品を取り入れてバランスのとれた食生活を心がけましょう。

- ・ 「大豆イソフラボンを摂りすぎるとホルモンのバランスを崩すおそれがあるのですか。大豆食品の摂取は控えたほうが良いのでしょうか」(食の安全ダイヤルに寄せられたご質問から II Q43)

[http://www.fsc.go.jp/koukan/qa1508\\_qa\\_2.html#4-43](http://www.fsc.go.jp/koukan/qa1508_qa_2.html#4-43)

- ・ 「大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A集」(食品安全委員会)

[http://www.fsc.go.jp/sonota/daizu\\_isoflavone.html](http://www.fsc.go.jp/sonota/daizu_isoflavone.html)

- ・ 「大豆イソフラボンを含む特定保健用食品3品目の食品健康影響評価について」(PDF 季刊誌「食品安全」第9号)

[http://www.fsc.go.jp/sonota/9gou\\_2.pdf](http://www.fsc.go.jp/sonota/9gou_2.pdf)

- ・ 「大豆及び大豆イソフラボンQ & A」(厚生労働省)

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0202-1a.html>

- ・ 「大豆及び大豆イソフラボンQ & A」(農林水産省)

[http://www.maff.go.jp/j/syouan/nouan/kome/k\\_daizu\\_qa/index.html](http://www.maff.go.jp/j/syouan/nouan/kome/k_daizu_qa/index.html)

## 魚介類等に含まれるメチル水銀について

魚介類は、良質なタンパク質や、生活習慣病の予防、脳の発育に効果があると言われていたEPA、DHA等の不飽和脂肪酸を多く含み、また、カルシウムを始めとする各種の微量栄養素の摂取源として健康的な食生活に不可欠な食品です。

一方、魚介類の体内には自然界の食物連鎖を通じて微量のメチル水銀が蓄積されています。その含有量は一般に低いので健康に害を及ぼすものではありませんが、一部の魚介類については、食物連鎖を通じた濃縮を経てメチル水銀濃度が比較的高いものも見受けられます。このような魚ばかりを多量に食べることは避けて、魚食のメリットを活かしましょう。

- ・ 「魚介類等に含まれるメチル水銀の評価結果案について意見募集が行われていますが、この評価結果案のポイントについて教えてください」(食の安全ダイヤルに寄せられたご質問から II Q37)

[http://www.fsc.go.jp/koukan/qa1508\\_qa\\_2.html#2-37](http://www.fsc.go.jp/koukan/qa1508_qa_2.html#2-37)

- ・ 「ママ、メチル水銀って知ってる?～おなかの赤ちゃんからのメッセージ～」

(PDF 食品安全委員会実施サイエンスカフェの使用スライド)

<http://www.fsc.go.jp/koukan/risk-gunma210526/risk-gunma210526-lecture.pdf>

- ・ 「魚介類等に含まれるメチル水銀を考える」(PDF 季刊誌「食品安全」第6号)

[http://www.fsc.go.jp/sonota/6gou\\_3.pdf](http://www.fsc.go.jp/sonota/6gou_3.pdf)

- ・ 「魚介類等に含まれるメチル水銀の食品健康影響評価」のポイント(PDF)

[http://www.fsc.go.jp/hyouka/hy\\_methylmercury\\_point.pdf](http://www.fsc.go.jp/hyouka/hy_methylmercury_point.pdf)

- ・ 「気になるメチル水銀 ～ 妊娠中の魚の食べ方」(食品安全委員会制作DVDの貸出しのご案内)

<http://www.fsc.go.jp/osirase/2010dvd-sashidashi.pdf>

※ 食品安全委員会制作のDVDを貸出ししています。このDVDは、妊娠中の方が魚を食べる際の留意点などを、ドラマを楽しみながら知ることができます。

- ・ 「お魚について知っておいてほしいこと」(PDF 厚生労働省制作パンフレット)

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/051102-2a.pdf>

- ・ 「魚食と健康」(農林水産省ホームページ)

[http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk\\_analysis/priority/hazard\\_chem.html](http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem.html)

## ビスフェノールA

ビスフェノールAは、ヒトの内分泌系への影響が懸念される物質として社会的に関心が

もたれ、現在食品安全委員会でリスク評価を行っている化学物質です。主にポリカーボネート樹脂、エポキシ樹脂などの原料として使用され、ポリカーボネート樹脂を用いた食器や、缶詰の内面塗装剤にエポキシ樹脂が使われている場合、食事を通じて体内に取りこまれる可能性があります。

ポリカーボネート製のほ乳びんは、一部ですが、国内で販売されており、厚生労働省は、授乳期中の工夫として、他の材質（ガラス製など）のほ乳びんを使用することや、過度の加熱を避けること、経年の使用で表面に細かい傷がついていたり、白濁したものは新しいものに取り替えるようにすること、また、お手許にあるほ乳瓶の材質がポリカーボネートかどうか不明の場合には、販売元等に問い合わせることなどを推奨しています。

- ・ 「ビスフェノールAのリスク評価が行われるときでしたが、どのような問題点があるのですか」（食の安全ダイヤルに寄せられたご質問から II Q67）

[http://www.fsc.go.jp/koukan/qa1508\\_qa\\_2.html#2-67](http://www.fsc.go.jp/koukan/qa1508_qa_2.html#2-67)

- ・ 「食器などのプラスチック製品に含まれるビスフェノールAについて」（食の安全ダイヤルに寄せられたご質問 PDF）

[http://www.fsc.go.jp/sonota/sonota\\_qa/bisphenol\\_a.pdf](http://www.fsc.go.jp/sonota/sonota_qa/bisphenol_a.pdf)

- ・ 「厚生労働省ホームページ ビスフェノールAについてのQ & A」

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/kigu/topics/080707-1.html>

## その他の情報

- ・ 「妊婦の方への情報提供」（厚生労働省ホームページ）

<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>

- ・ 「食事バランスガイドのページ」（農林水産省ホームページ）

[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/index.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)

- ・ 妊産婦のための食生活指針 - 「健やか親子21」推進検討会報告書（厚生労働省）

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0201-3a.html>

- ・ 「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」（厚生労働省ホームページ）

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/qa/070604-1.html>

- ・ 「妊娠中および授乳期の食品安全と栄養」（PDF WHO:世界保健機関「Food Safety and Nutrition During Pregnancy and Infant Feeding」厚生労働省による日本語訳）

[http://www.who.int/foodsafety/fs\\_management/No\\_03\\_nutrition\\_Apr08\\_jp.pdf](http://www.who.int/foodsafety/fs_management/No_03_nutrition_Apr08_jp.pdf)