

妊娠中の食生活

妊娠中の食生活は、お腹の赤ちゃんの健康や成長に大きな影響を与えます。

お母さん自身の健康のためにもバランスの良い食事が肝要となります。

今回は、妊娠中に摂取するほうがいいもの、避けた方がいいものについて、ご紹介したいと思います。

妊娠に備えて葉酸を摂った方がいいですか？

英国では、葉酸 (folic acid) を一日400マイクログラム (microgram: mcg) サプリメントとして摂取することが推奨されています。

理想的には、妊娠前から摂りはじめるとよいとされており、妊娠12週まで内服する必要があります。

では、どうして妊娠すると葉酸が必要なのでしょう？

それは、適度に葉酸を摂取すると、赤ちゃんの二分脊椎などの神経管異常発生のリスクを軽減できるからです。

葉酸は、緑黄色野菜 (green vegetables)、シリアル (breakfast cereals)、玄米 (brown rice)、ビタミン添加パン (fortified bread) などにも含まれています。

なお、マルチビタミン剤を2種類以上内服しますと、葉酸を摂り過ぎる可能性もありますので、よく内容量を確認する必要があります。

イギリスに住んでいますと、食事内容が偏りがちになります。

出産に備えて、妊娠前から必要なサプリメントを摂るとよいでしょう。

妊娠中、サプリメントを摂ったほうがいいですか？

英国では、妊娠中サプリメントを摂取することが勧められています。

前記の葉酸のほかに、ビタミンDを一日10マイクログラム摂ることを勧められています。

ビタミンDは、魚や卵にも含まれています。また、日光を十分に浴びることも、体内にビタミンDを吸収するのに重要とされています。

妊娠中に、鉄分を摂った方がいいですか？

妊娠中、体内の鉄分が不足気味になります。そのため、鉄分を含んだ食品を摂取することが勧められています。

イギリスで比較的手に入りやすい鉄分を多く含んだ食品には、赤身の肉 (red meat)、豆類 (pulses)、パン (bread)、緑黄色野菜 (green vegetable)、シリアル (fortified breakfast cereal)、乾燥果実 (dried fruits) などがあります。

また、鉄分の吸収を促す働きのあるビタミンCを摂るとよいとされています。フルーツジュースをグラス一杯飲むなどするとよいでしょう。

なお、紅茶やコーヒーは、鉄剤の吸収を妨げることがあります。

紅茶やコーヒーを飲む時には、鉄剤内服後、30分程お待ちいただいた方がよろしいでしょう。

レアのステーキを食べてしまったのですが大丈夫ですか？

トキソプラズマ感染を心配され、このような質問をよくお受けいたします。

トキソプラズマ原虫は、生肉や猫の糞などにいますが、感染しても無症状のことが多いとされています。

しかし、一部の人に、発熱、筋肉の痛み、疲労感、のどの痛み、のどのはれ、などの症状が現れることがあります。

妊娠中、トキソプラズマに感染すると、流産や死産の原因になることがあります。

また、まれですが、生まれてくる赤ちゃんの脳や眼の異常につながることもあります。そのため、感染予防が重要となります。

具体的な感染予防策として、生肉を摂取するのは、避けてください。

また、生肉を調理するときや果物、野菜の土を取り除くときには手袋をつけ、調理前後によく手を洗ってください。

同様に、ガーデニングや猫の糞を処理するときにも、常に手袋をつけましょう。

妊娠中、チーズを食べたのですが大丈夫ですか？

Cheddarのような固いチーズ (Hard Cheeses)、Cottage Cheese、加工済のチーズは、妊娠中でもお楽しみいただけます。

一方、Camembert, Brie, Blue-veined Cheese などのナチュラルチーズ (Soft mould-ripened cheese) は、リステリア菌という細菌に感染する危険性がありますので、妊娠中は避けた方がよいでしょう。

リステリア菌に感染しますと、流産、死産や生まれてきた赤ちゃんの重症感染症につながる可能性があります。

また、Patelはナチュラルチーズと同様にリステリア菌、生卵はサルモネラ菌による食中毒の原因となりますのでご注意ください。

妊娠中にお寿司を食べてもいいですか？

英国では、「妊娠中にお寿司を食べてはいけない」とよく言われますが、根拠があるのでしょうか？

答えは、YESです。

生魚や生の貝に、細菌やウイルスなどが繁殖していると、食中毒の原因になるからと言われていきます。よって、残念ながらお刺身も楽しむことはできません。

では、十分調理すればいいのでしょうか？

よく火や熱が通った魚介類であれば、心配はいりません。

ただし、サメ (Shark)、メカジキ (Swordfish)、カジキ (Marlin) は摂取を避けてください。

また、マグロ (Tuna) の場合、一週間に140グラムを超えないように勧告されています。

これは、英国内で流通している上記の魚に水銀が含まれており、妊娠中に多量に摂取すると胎児の神経発達に影響が出る可能性があるためです。

妊娠中に、お酒を飲んでも大丈夫ですか？

英国内では、適量のアルコール摂取であれば、問題ないとされています。

具体的には、1週間に1-2回、1-2 ユニットまでとされています。

1 ユニットは、ビールであればハーフパイント、ワインであればグラス半分の量です。

一回 2 ユニットとすると、ビールは 1 パイント (568ml) まで、ワインは、グラス一杯まで、許容範囲ということになります。

ほとんどの方は、上記飲酒量を守れるものと思います。

妊娠中、紅茶やコーヒーを飲んでも大丈夫ですか？

妊娠中でも、紅茶やコーヒーを楽しむことができます。

では、どの位まで飲んでも大丈夫なのでしょう
か？

英国では、妊娠中、一日に摂取可能なカフェインの量が定められています。

カフェインと言えば、紅茶、コーヒーが代表的ですね。その他、チョコレートや一部のソフトドリンク、エナジードリンクにも含まれてます。

どうして、カフェインを摂り過ぎるとよくないのでしょうか？

それは、赤ちゃんが大きくならなかつたり、流産の原因になるからと言われています。

それを予防するために、一日のカフェイン摂取量を300 mgまでに抑えることが推奨されています。300 mgと言われてもピンと来ませんよね。

では、例をあげてみましょう。

- ・ 紅茶 6杯
- ・ コーヒー 3杯
- ・ インスタントコーヒー 4杯 (マグカップ3杯)
- ・ コーラ 8缶
- ・ エナジードリンク 4缶
- ・ チョコレートバー 8本 (1本50gの場合)

一つ一つを見ると、そんなに飲んだり食べたりしないと思いますよね。

でも、組み合わせを考えると注意が必要です。

たとえば、朝食時紅茶1杯、散歩後コーラ1本、昼食後紅茶1杯、3時のおやつにチョコレートバー1本、インスタントコーヒー1杯、夕食後紅茶1杯とすると、リミットに達してしまいます。

これを、超えたから大変なことが起きるという訳ではありませんので、あまり心配しないでください。

一つの目安として、カフェイン摂取量を注意していただければと思います。

結論として、妊娠中でも、イギリスのアフタヌーンティーを楽しむことができます。

以上、健やかな妊娠期間をお過ごしいただくため、ご参考になれば幸いです。

ジャパングリーンメディカルセンター
倉田 仁 (くらた ひとし)

日本クラブ・医療サービス委員会からのお知らせ：
今後のより良い紙面づくりのため、皆様からのご感想やご関心のある医療テーマが有りましたら事務局までお寄せ下さい。 jimukyoku@nipponclub.co.uk