



お母さんの妊娠期&子どもの乳児期までの

# 食の安全・安心 ハンドブック

(第8版)

Food Safety and Security Handbook

これからお母さんになるあなたに

そしてお母さんになったあなたに、

見ていただきたい手引書です



石川県健康福祉部

はじめに ..... 1

**安全・安心な食生活のために**

1 食中毒を防ぎましょう ..... 2

- ・食中毒予防の3原則 ..... 3
- 豆知識：しっかり手洗いのすすめ ..... 7

2 食中毒いろいろ ..... 8

- ・肉は生で食べないようにしましょう ..... 9
- ・牛レバー・豚肉の生食は禁止されています ..... 12
- ・ノロウイルスによる感染症に注意しましょう ..... 13
- 豆知識：消毒液の簡単な作り方 ..... 15
- ・とくに妊娠中に気をつけたい食中毒
- ①リステリア症 ..... 16
- ②トキソプラズマ症 ..... 18
- ・とくに乳児期に気をつけたいハチミツによる食中毒
- 乳児ボツリヌス症— ..... 20

**健康的な食生活をおくるために**

1 妊娠中のお魚の摂り方 ..... 22

2 サプリメントとのつきあい方 ..... 25

**食品に関する基礎知識**

- ・食品の期限表示とは？ ..... 28
- ・食品添加物や残留農薬は大丈夫？ ..... 30
- ・アレルギー表示とは？ ..... 32
- ・卵の衛生的な取扱いについて ..... 35
- ・栄養成分表示とは ..... 36

おわりに ..... 37

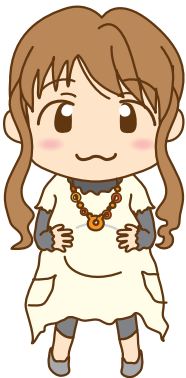
## \* はじめに \*

このハンドブックは、これからお母さんになるあなたに、手元に置いて使ってほしい「食の安全」の手引き書です。

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。お母さんが毎日とる食事でおなかの中の赤ちゃんは育っていくのです。

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、お母さんのように上手に処理して排泄することができません。

お母さんと赤ちゃんのいのちの源である毎日の食事のことを、改めて考えてみませんか。食の安全を考える上で知っておいていただきたいことを、妊婦のエリさんといっしょに学んでいきましょう。



こんにちは。エリです。  
どうぞ、よろしく。  
私のおなかには大切な赤ちゃんが  
います。  
この子のためにも私が食べるもの  
のことは大事だと思ってます。  
一緒に学んでいきましょう。

# 安全・安心な食生活のために

## 1 食中毒を防ぎましょう



妊娠中は食生活について考えてみるよい機会です。母体やおなかの赤ちゃんのために注意したいことがいくつかあります。それでは、はじめに食中毒のことから学んでいきましょう。

### 食中毒とは

#### 原因

細菌やウイルスが関係するものが多く、他に毒キノコやふぐ毒など自然毒によるものなどがあります。

#### 症状

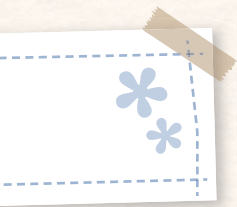
原因によって様々な症状があります。

- ・ 下痢
- ・ 腹痛
- ・ おう吐
- ・ 発熱
- ・ めまい
- ・ 悪寒
- など

重症化すると最悪の場合、死に至ることもあります。

もし、食中毒かもしれないと思ったらすぐに医師に相談してくださいね。





食中毒は怖いけれど、どうやったら防ぐことができるのかな？

ほとんどの食中毒は、食品を調理したり保存したりするときの注意によって防ぐことができます。食中毒予防には、3つの原則があります。この3原則をしっかり覚えておきましょう。



## 食中毒予防の3原則

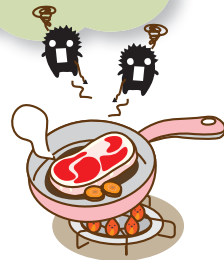
1  
菌を  
つけない



2  
菌を  
増やさない



3  
菌を  
やっつける



☆詳しくは次のページから…

# その1 菌をつけない



## 1、調理の前やトイレの後などの手洗いをしっかりしましょう

☆手洗いのポイントは7ページをご覧ください。

## 2、調理器具を清潔に保ちましょう

食器のほかに包丁、まな板、ボウル、鍋など、それからふきん。  
これらは、洗剤と流水で良く洗って、乾燥させましょう。  
包丁やまな板、ふきんなどは熱湯で消毒しましょう。

## 3、包丁やまな板などは使い分けましょう

肉や魚、野菜などの食材には食中毒菌がついていることもあります。  
肉や魚を切った包丁、まな板で他の食材を切らない、はしは使い分けるなどして、食中毒菌が他の食材につかないようにしましょう。



包丁やまな板の使い分けかあ。何個も必要ってこと？  
そんなに持ってないんだけどなあ。

使い分けするのが一番よいのですが、サラダなど加熱しない料理を先に調理し、そのあとに肉や魚など加熱する料理を調理しましょう。



## その2 菌を増やさない



### 1、食品を室温放置しない

新鮮な食材を買ってすぐに冷蔵庫に入れるようにしましょう。  
また、調理したものは室温に放置すると細菌が増えやすくなるので注意しましょう。

#### 豆知識

細菌は人の体温に近い温度で最も増えやすくなります。温度が65℃以上では細菌が増えることができなくなり、10℃以下になると細菌の発育はとてもゆっくりになるので、温かい状態での保存は65℃以上、冷蔵は10℃以下をおすすめします。

### 2、調理は手早く行いましょう

無駄に時間をかけずに調理しましょう。とはいえ、生焼け、生煮えは禁物です。

### 3、食べるまでの時間は短めに

調理後は早めに食べましょう。作りすぎないようにすることも大切ですが、残ったものがあれば、すぐ冷めるように小さめの容器に小分けして、早めに冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。時間がたちすぎたら思い切って捨てましょう。

# その3 菌をやっつける



## 十分に加熱調理する

細菌をやっつけるには十分に加熱することが重要です。基本は、中心温度が75℃、1分以上です。特に、鶏肉の料理やハンバーグなどは、中心部まで十分に火が通るように注意しましょう。かきなどの二枚貝を使った料理の場合は、ノロウイルスのことを考え、85℃～90℃、90秒以上加熱しましょう。



残り物などを温めなおすときも十分に加熱しましょう。電子レンジを使用するときは、加熱ムラをなくすために、ときどきかき混ぜて加熱するのが効果的です。



ちょっと気をつけることで食中毒って予防できるんだね。菌をつけない、増やさない、やっつけるって覚えておこうっと。



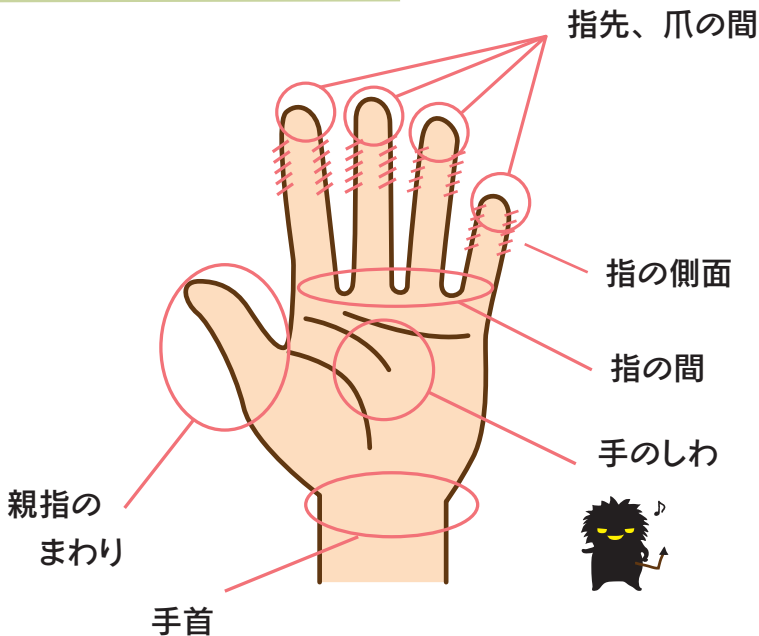
豆知識

## しっかり手洗いのすすめ

手洗いは、食品衛生や感染症予防の基本です。  
トイレの後や調理の前後、食事の前、ペットにさわった後  
などはしっかり手洗いを実行しましょう。

手洗いは、流水と石けん・ハンドソープを用いて、  
**30秒以上**行いましょう。きれいに洗ったあとは、  
十分に水分を拭き取ってください。

汚れが残りやすいのはココ!!



## 2 食中毒いろいろ



食中毒といってもいろいろなものがあります。  
ここからは、お母さんに気をつけてほしい食中毒  
について学んでいきましょう。

### 新鮮なお肉なら、生のまま食べられるの？

生肉には食中毒菌や寄生虫がついている可能性が大きいので、必ず加熱して食べましょう。

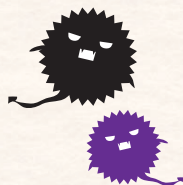
→詳しくは9ページへ



### ノロウイルス感染症って何？

主に冬から春にかけて流行する感染症です。

→詳しくは13ページへ



### 冷蔵庫の中でも増える細菌があるって本当？

本当です。リステリア菌という細菌は冷蔵庫の中でも増殖します。

→詳しくは16ページへ

### トキソプラズマ症って何？

寄生虫の感染によって引き起こされる病気です。

→詳しくは18ページへ

### どうして乳児にハチミツを食べさせちゃいけないの？

ボツリヌス菌という細菌がハチミツに含まれる場合があります。

→詳しくは20ページへ



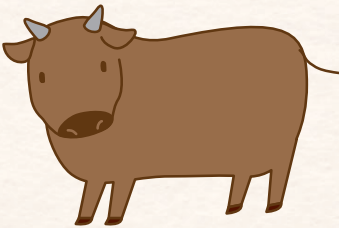
## 肉は生で食べないようにしましょう



魚のお刺身は新鮮だとおいしいし、お肉も新鮮なら生で食べられるんじゃないの？

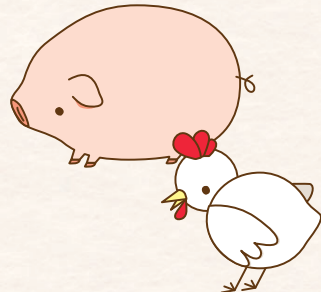
ユッケ、生レバー、牛刺し、とりわさ……

これらのメニューをお魚のお刺身感覚で食べていませんか。新鮮だからといって、肉を生や生に近い状態で食べると食中毒の危険があります。どれだけ衛生的に取り扱った肉でも、生である以上は食中毒菌（とくに腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなど）の危険と隣り合わせなのです。



腸管出血性大腸菌は、おもに牛の腸の中にいます。海や川の魚にはいません。牛が解体されて肉になる過程で、腸の中にいた腸管出血性大腸菌が肉の表面につくことがあるのです。

鶏や豚の肉についていることがあるカンピロバクターによる食中毒は、細菌による食中毒発生件数ではその原因の第1位となっています。





ふ〜ん、そうなんだ。じゃあ、もし生肉を食べて食中毒になったらどうなるの？

症状としては、腹痛、下痢、発熱、おう吐などですが、症状が重くなると死に至ることもありますし、お母さんだけでなくおなかの赤ちゃんにも影響を及ぼすことがあるんです。



## 豆知識

### ● 腸管出血性大腸菌 (O157, O111やO26など)

オーイチゴナナ    オーイチイチイチ    オーニーロク

- 【特徴】
- ベロ毒素という強力な毒素を作り出します。
  - 少量の菌で感染し食中毒を起こします。
  - 熱に弱い。
  - 発症するまでの時間は平均3〜5日。
- 【症状】 激しい腹痛、下痢、血便、発熱、おう吐、重症化すると、腎臓の機能障害、意識障害などを引き起こします。これを溶血性尿毒症症候群（HUS）といいます。妊婦が感染すると流産や早産、死産を引き起こすこともあり、救命できても脳性麻痺などの合併症を起こすこともあります。

### ● カンピロバクター

- 【特徴】
- 酸素が少しだけあるところで増殖しやすい。
  - 少量の菌で感染し食中毒を起こします。
  - 熱に弱い。
  - 発症するまでの時間は平均2〜3日。
- 【症状】 下痢、腹痛、発熱、おう吐、頭痛、筋肉痛。重症化すると、手足の麻痺、呼吸困難などを引き起こします。
- 【その他】 国産鶏肉の約66%がカンピロバクターに汚染されているという報告があります。（「鶏肉中のカンピロバクターゲジュニ/コリ」食品安全委員会 より）



お肉にはしっかり火をとおしてから  
食べてください。  
生焼け、生煮えにも注意ですよ。



わかりました！ちゃんと中まで  
しっかり、火をとおします！！

ユッケ（牛）や牛刺し、牛タタキなど生食用牛肉について厳しい基準が定められていますが、生食によるリスクがないわけではないので、妊婦さんや子ども、高齢者など食中毒に対する抵抗力の弱い方は食肉の生食を控えてください。

## 豆知識

### 生食用牛肉の基準とは？

#### ●規格基準では

- 生食用牛肉の加工業者は、牛をとさつ、解体した「枝肉」から切り出した肉のブロックを表面から1cmの深さまでを60℃で2分間以上（又はそれと同等以上の条件）で加熱殺菌する必要があります。
- 飲食店などで生食用牛肉を提供する場合は、必ずこうした加工基準を満たした生食用牛肉を使わなければなりません。

#### ●表示基準では

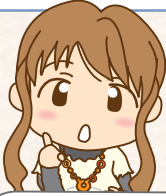
- 生食用の牛肉を提供する飲食店では、店舗の見やすいところに、
  - ①一般的に食肉の生食は食中毒のリスクがあること
  - ②子ども、高齢者、食中毒に対する抵抗力の弱い人は食肉の生食を控えることを表示しなければなりません。

なお、ユッケなど生食用牛肉の取扱施設として保健所が確認している店舗には、その記載がある営業許可証が掲示されています。確認しましょう。

生食用牛肉のお店は、営業許可証で確認できるのね！  
でも、私は妊婦だから生食は控えるわ♪



## 牛レバー・豚肉の生食は禁止されています (※豚肉には、豚レバーなど内臓肉を含みます。)



どうして牛レバーや豚肉を生で食べることは禁止なの？

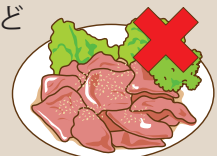
牛レバーには、牛肉のように表面だけでなく、内部にも腸管出血性大腸菌がいることがあります。腸管出血性大腸菌は重い病気や死亡の原因となります。また、豚の肉や内臓にも食中毒菌、E型肝炎ウイルス、寄生虫がいることがあります。生で食べないことが、食中毒を防ぐ唯一の方法なのです。



そうなんだ  
牛レバーや豚肉を生で食べてはダメなのね！

牛のレバー（肝臓）が腸管出血性大腸菌に汚染されているかを検査する方法や、洗浄・殺菌する方法など、有効な予防方法は見いだせていません。また、豚肉は、寄生虫やE型肝炎ウイルスのほか、サルモネラ属菌、カンピロバクターなどの細菌に汚染されている恐れがありますが、加熱以外に食中毒予防に有効な方法はありません。牛レバーや豚肉を生で食べることはやめましょう。

牛や豚のほか、鶏の肉や内臓、ジビエ（イノシシなど）の肉を生で食べると、寄生虫やサルモネラ属菌、カンピロバクターなどの細菌による食中毒になる恐れがあります。鶏の肉や内臓、ジビエの肉も生で食べず、中心部までよく加熱して食べましょう。



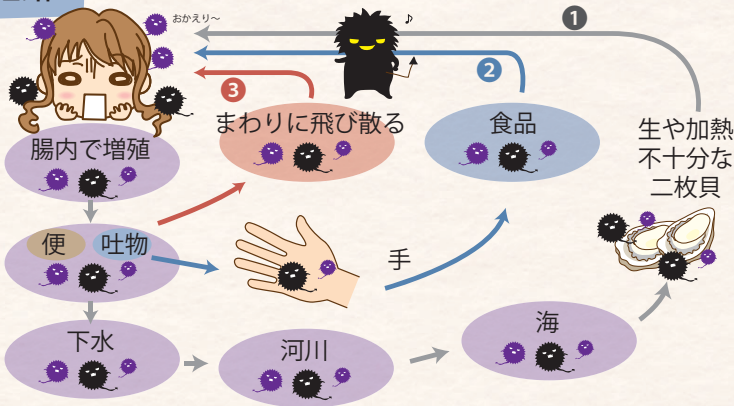
## ノロウイルスによる感染症に注意しましょう



どうやって注意すればいいの？

主に、冬から春にかけて流行するノロウイルスによる感染症。抵抗力の弱い方は重症化する可能性もあります。  
食中毒の原因でもあり、人から人への感染もあるノロウイルス。予防のポイントは、「**手洗い**」など日常の基本的な衛生管理です。

### 感染経路



- ① ノロウイルスに汚染された二枚貝を生、または十分に加熱調理していないものを食べて感染。
- ② 食品を取り扱う人が感染していて、その人の手指等を介して汚染された食品を食べて感染。
- ③ 患者などのふん便やおう吐物により、これらの始末後の不十分な手洗いなどで人から人へ感染。

## 症 状

- 感染してから1日から2日で、おう吐、腹痛、下痢、発熱の症状があらわれます。また、頭痛など風邪に似た症状が出る場合もあります。
- 1日から3日で治りますが、便には2週間ほどウイルスが含まれることがあります。

## 予防方法

- しっかりと2回手洗い**をしましょう。ノロウイルスを洗い流すためには、1回の手洗いでは十分ではありません。2回手を洗うことでノロウイルスをしっかりと洗い流しましょう。  
(特にトイレの後、調理の前後、食べる前)

「しっかり手洗いのすすめ」は7ページです。



- かきなどの二枚貝は、**加熱調理**して食べましょう。目安は中心温度**85℃～90℃、90秒以上**です。
- かきなどの二枚貝を調理した後は、調理器具やシンクの**洗浄・消毒**を行きましょう。



消毒液の簡単な作り方は次のページです。

かきなどの二枚貝は、**しっかり加熱**して食べれば安全なんだね。





豆知識

## 消毒液の簡単な作り方

### ●用意するもの

市販の台所用塩素系漂白剤（5%次亜塩素酸ナトリウム）  
ペットボトル（500ml、2Lなど）

	使用する場所	希釈	方法
0.1% 次亜塩素酸ナトリウム	おう吐物や便がついた場所	50倍	原液10ml＋ 水500ml
0.02% 次亜塩素酸ナトリウム	調理器具、床、トイレのドアノブ、便座など	250倍	原液10ml＋ 水2.5L

ペットボトルを使って漂白剤や水を量ると簡単に消毒液ができます。  
ペットボトルのキャップ1杯が約5mlです。

### ●注意点

- (1) 使用する時は、十分に換気してください。
- (2) 汚れに弱いため、調理器具などに使うときは、あらかじめ洗浄してください。
- (3) 金属を腐食させるので、金属部分に使った場合は、10分後ぐらいに水拭きしてください。
- (4) 希釈した消毒液が余ったら捨ててください。
- (5) 手指の消毒には使わないでください。

**誤って飲んでしまう恐れがあるので、  
消毒液の作り置きはしないでください。**

# とくに妊娠中に気をつけたい食中毒 ～リステリア症～



リステリア症って聞いたことがないんだけど、  
一体どんな病気なの？

リステリア菌という細菌が原因で起こります。  
妊娠中は普通の人よりも感染しやすくなるんです。

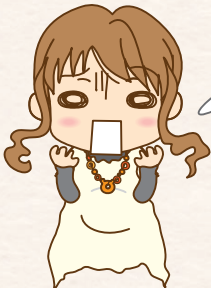


## リステリア症って？

妊娠している女性では、軽いインフルエンザのような症状（発熱、筋肉痛、  
関節痛、頭痛など）があらわれます。

感染しても何の症状もないこともあります。それでもおなかの赤ちゃん  
は大きな影響を受け、**流産**や**早産**、**死産**を引き起こすことがあります。  
特に妊娠後期は気をつける必要があります。

リステリア菌は自然の中の土や水にいる細菌なので、野菜が汚染されたり、動物がもっていたりする  
んです。リステリア菌は**冷蔵庫内でもゆっくり増殖**  
**する**という特徴もあります。



**冷蔵庫でも増えるなんて！！**  
**どうしたらリステリア症にならないか、教えて**  
**ください！**

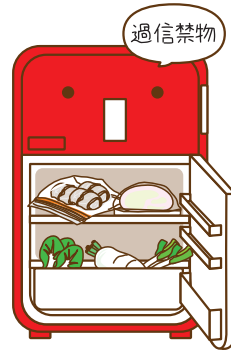
## リステリア症にならないために…

### 1 生野菜はよく洗ってから食べましょう。

※ラップ包装してある野菜やカット野菜も流水でよく洗ってください。

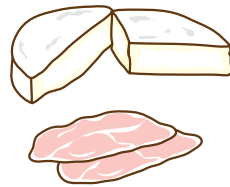
### 2 冷蔵庫を過信しないようにしましょう。

※冷蔵庫の食品は期限内に使い切るように心がけましょう。



### 3 妊娠中は

- ・加熱殺菌していないナチュラルチーズ  
※白カビ、黒カビチーズなど
- ・肉や魚のパテ
- ・生ハム
- ・スモークサーモン  
は避けた方がよいでしょう。



プロセスチーズやクリームチーズなどは加熱殺菌しているので避ける必要はありませんよ。  
食中毒予防の3原則もしっかり守ってくださいね。



# とくに妊娠中に気をつけたい食中毒 ～トキソプラズマ症～



トキソプラズマ症も初めて聞いたんだけど、  
どんな病気なの？

トキソプラズマという寄生虫が原因で起こります。  
おなかの赤ちゃんに大きな影響を与えるので、  
妊娠中は注意が必要だよ。

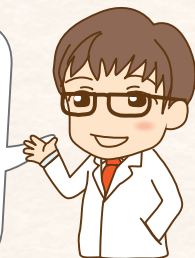


## トキソプラズマに感染すると？

人がトキソプラズマに感染しても軽いかぜ様の症状があらわれる程度です。  
しかし、妊娠中の女性が感染すると、死産や自然流産だけではなく、生まれた  
赤ちゃんに精神遅滞や、視力障害、脳性麻痺などの重篤な症状をもたら  
す先天性トキソプラズマ症を引き起こすことがあります。

トキソプラズマはネコ科の動物を終宿主とする小さな  
寄生虫（長さ 0.005 ～ 0.007mm）で感染した猫の糞便  
に含まれています。

また、トキソプラズマは豚やニワトリまたはイノシシな  
どの野生動物などほ乳類や鳥類に感染するので、これ  
らの肉や内臓に注意が必要なんだよ。



トキソプラズマ症っておなかの赤ちゃんに  
とっても怖い病気なんですネ！  
どうすれば、赤ちゃんを守るの？  
教えてください！

## トキソプラズマに感染しないために

### 1 食肉はよく加熱して食べましょう。

豚や鶏などの肉や内臓にトキソプラズマが含まれていることがあり、生で食べると感染する恐れがあります。

食肉や内臓は十分加熱して食べましょう。

### 2 ガーデニングなど土いじりに注意しましょう。

土や砂には猫の糞に含まれているトキソプラズマの卵（オースト）がある可能性があります。

土いじりのときは手袋をし、作業後はよく手を洗いましょう。

### 3 猫とのふれあいについて

濃厚な接触を避け、猫を触った後は手をよく洗いましょう。

また、飼い猫の糞便の処理は、妊娠している女性以外の方が行いましょう。

注意：トキソプラズマの抗体の有無で、感染の危険性に違いがありますので、妊娠したときに主治医に相談しましょう。

9ページにもあったように、食肉を生で食べることは、食中毒菌のほかトキソプラズマなどの寄生虫に感染するなど、いろいろな危険があるんです。食肉を食べるときは、十分加熱することを忘れずに！



# とくに乳児期に気をつけたいハチミツ による食中毒 ～乳児ボツリヌス症～



難しい名前だなあ。これとハチミツって  
どう関係あるの？

ハチミツが原因で乳児ボツリヌス症になった例が  
あるんですよ。



## 乳児ボツリヌス症って？

ボツリヌス菌という細菌が原因です。このボツリヌス菌はもともと土にいる細菌ですが、この細菌がくっついた食品を**1歳未満の乳児**が食べて起こる食中毒です。**便秘、麻痺や呼吸困難**が主な症状です。



## 予防方法は？

- 1歳未満の乳児にハチミツを与えないようにしましょう。
- 泥のついた野菜を使って調理するときは、しっかりと水洗いしましょう。

※泥の中にボツリヌス菌がいることがあるので、  
しっかりと洗い流します。



# Memo



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



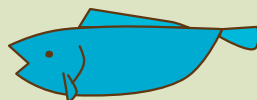
# 健康な食生活を送るために

## 1 妊娠中のお魚の摂り方

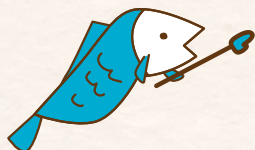


お魚って体にいいものでしょう??  
たくさん食べなきゃね!  
あれ、でも何か気をつけることがあった  
ような・・・

### お魚のよいところはココ!



- 良質なたんぱく質を多く含んでいます。
- 血行障害の予防やアレルギー反応を抑制する  
DHA（ドコサヘキサエン酸）、  
EPA（エイコサペンタエン酸）を多く含んでいます。
- カルシウムもいっぱい  
出産のための栄養のバランスのよい食事にはお魚は欠かせないもの  
なのです!



だけど・・・  
妊娠中のお母さんがお魚を食べるときは  
ちょっと注意が必要なんです。



お魚の中には、<sup>しょくもつれんさ</sup>食物連鎖によって自然界に存在する水銀を取り込んでいるものがあります。これらのお魚を極端にたくさん食べるとおなかの中の赤ちゃんに影響を与える可能性があるのです。おなかの中の赤ちゃんは、お母さんの体の中から取り込んだ水銀を体の外に排出できないのです。



じゃあ、体によくてもお魚は食べない方がいいってこと??

いいえ。注意しなければいけないお魚は、マグロやマカジキなどの大きなお魚です。そのほかのお魚は特に注意は必要ではありません。



※妊婦さんが注意すべきお魚は？

キダイ、マカジキ、ユメカサゴ、ミナミマグロ、ヨシキリザメ、イシイルカ、クロムツ、キンメダイ、ツチクジラ、メカジキ、クロマグロ、メバチマグロ、エッチュウバイガイ、マッコウクジラ、コビレゴンドウ、バンドウイルカ



水銀がおなかの赤ちゃんにとりこまれたら、どんな影響があるの？

注意しなければならぬお魚を大量に食べ続けていた場合、赤ちゃんの神経（脳）の発達に影響があると言われています。



☆お魚の摂り方の目安は次のページです。

# 注意が必要なお魚について

目安：1週間に●（黒丸印：水銀量）1個までが目安です！




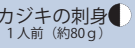


刺身1人前、  
切り身1切れに  
(それぞれ約80g)  
含まれる水銀量

注意が必要なお魚の名前

1週間に食べるお魚の献立例

例1









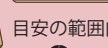










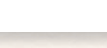
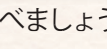

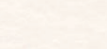
例2

● 半個	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 クロムツ (平成22年追加)	● 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) 
● 1個	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	なし	 ● キンメダイの煮付け 半人前 (約40g) 
●● 2個	コビレゴンドウ	なし	なし
●●●● 8個	バンドウイルカ	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 プリ カツオ  
など



● 1個	● ツナサラダ 通常の量で差しつかえありません。 	サケの焼き物 通常の量で差しつかえありません。 
●● 2個	● アジの開き 	● 
●●●● 8個	●  ●  ●  ●  ●  ●  ●  ●  ●  ●  ● 	●  ●  ●  ●  ●  ●  ●  ● 

健康な食生活のためにお魚をバランス良く食べましょう！

## 2 サプリメントとのつきあい方



栄養の  
かたまりだよ。



それでも  
注意が必要なことも  
あるんです。

不足しがちな栄養素を手軽に補給できるサプリメント。  
様々な種類がありますが、妊娠中は特に注意することがあります。  
特定の成分を摂り過ぎると健康障害が発生することがあるのです。

### 注意！ビタミンAの摂り過ぎ！

ビタミンAを摂りすぎると、  
腹痛、おう吐、めまいなどの急性症状、  
関節痛や皮膚の乾燥、食欲がなくなるなどの慢性症状、  
骨粗しょう症などの健康障害がおきます。

妊娠前や妊娠3か月以内に摂りすぎると、奇形児が  
生まれる可能性もあるので、特に注意が必要です。

適度に摂取すれば、疲れ目や視力低下予防、肌荒れ  
予防、風邪の予防などに役立つ栄養素です。  
18～29歳の女性の場合、1日あたりの摂取推奨量は、  
650 $\mu$ gRAE（レチノール活性当量）です。  
妊娠後期は730 $\mu$ gRAE、授乳期は1,100 $\mu$ gRAE  
です。



## 大切な大豆食品と摂り過ぎに 注意したい大豆イソフラボン

大豆食品は低脂肪で良質なたんぱく源で、カルシウムの供給源としても有用な食品です。大豆食品には大豆イソフラボンも含まれていて、これは女性ホルモンと同じような働きをします。

その効果は・・・

- コレステロール値の上昇を抑える
- 骨粗しょう症の予防や改善
- 更年期障害の軽減
- 美容やアンチエイジング などに有用であるといわれています。



じゃあ、大豆イソフラボンをいっぱい摂れば、骨も丈夫になるし、きれいにもなれるってことね。

妊婦さんについては、日常の食生活に上乗せして大豆イソフラボンを摂ることはおすすめできません。

赤ちゃんの生殖機能に影響があるかもしれないという報告があるんです。

大豆イソフラボンはサプリメントではなく、大豆食品を食べて取り入れていきましょう。



### 豆知識

大豆イソフラボンの1日の摂取目安量の上限は1日70mg～75mg。

豆腐1丁(300g)に約60mg、豆乳カップ1杯(200ml)に約50mgの大豆イソフラボンが含まれています。

# 食品に関する基礎知識



食品は、安全を確保するために、  
いろんな決め事を守って作られています。  
ここからは食品についての知識を増やして  
いきましょう。

## 食品の期限表示って？

消費期限と賞味期限は違うものです。正しく理解すれば、お買い物の時に役立ちます。

→詳しくは28ページへ

## 食品添加物や残留農薬が心配？

食品添加物や残留農薬には厳しい基準があります。

→詳しくは30ページへ

## アレルギー表示って？

アレルギー物質が含まれる食品は表示を見ればわかります。

→詳しくは32ページへ

## 栄養成分表示とは？

食品に含まれる栄養成分の量も表示を見ればわかります。

→詳しくは36ページへ

賢いお母さんになるために、もう少し  
勉強してみようっと。



## 食品の期限表示とは？

毎日のお買い物でよく見る食品の期限表示。その意味を正しく理解して、食品を購入するときや調理するときなどに役立ててください。

### 消費期限

**安全に**食べられると認められる期限です。

期限内に食べきましょう。

一般的にいたみやすい食品に表示されています。

例えば、弁当、調理パン、生めん、そうざい、生菓子などに表示されています。

### 賞味期限

**おいしく**食べることができる期限です。期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

一般的にいたみにくい食品に表示されています。

例えば、スナック菓子、缶詰、カップめん、レトルト食品、ハム、ソーセージ、ジュースなどに表示されています。



賞味期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけじゃないんだね。



ところで、食品の期限ってだれがどうやって決めているんだろう？

食品の製造者などの食品表示に責任をもつ人が食品の材料やいたみやすさ、作り方などを十分に考えて期限を決めています。

品名：食パン  
原材料名：小麦粉（国内製造）、マーガリン、砂糖、卵、イースト、脱脂粉乳  
内容量：5枚切り  
消費期限：2024.5.1  
保存方法：直射日光、高温多湿を避けて保存してください。  
製造者：(株)〇〇〇パン  
〇〇県△△市□□町1-1



表示された期限は、**表示された保存方法で未開封で保存した場合**のもので、保存方法がとくに記載されていなければ開封前までは常温で保存しても大丈夫です。

食品の包装を開封した場合は、期限が切れる前でも品質が劣化していることがあるので、決められた保存方法で保存し、開封後は、見た目やにおい、味を確認してから早めに食べましょう。

期限表示が理解できました！！



## 食品添加物や残留農薬は大丈夫？



食品に含まれる食品添加物や残留農薬の基準は、ちゃんと妊婦さんのことも考えて決めています。

食品添加物や残留農薬は「食品に含まれていてもよい量」が決められています。この量を決めるときに基になるのが、「<sup>エー・ディー・アイ</sup>ADI（一日摂取許容量）」です。

### ADI（一日摂取許容量）とは？

ADIは、ある物質についての、**体重1kgあたりの1日の摂取量**で表します。この量は、**人が一生にわたって毎日摂取し続けても“健康への影響”がない**とされる量です。

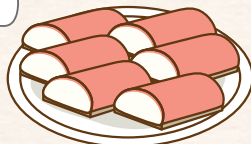
### 具体的には？

食品が腐るのを防ぐ保存料として「ソルビン酸」という食品添加物があります。これを例にしてみます。ソルビン酸のADIは1日に25mg×体重になります。つまり体重50kgの人は、1日に1,250mgのソルビン酸を摂り続けても健康に影響はありません。

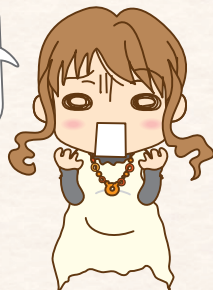
ソルビン酸が使われることがある「かまぼこ」では、ソルビン酸の基準は2g/kgです。もし、1,250mgのソルビン酸を摂ろうとすると、1日625gのかまぼこを食べることになります。



毎日食べてもソルビン酸は大丈夫だけど…



1日でこんなに食べられません。

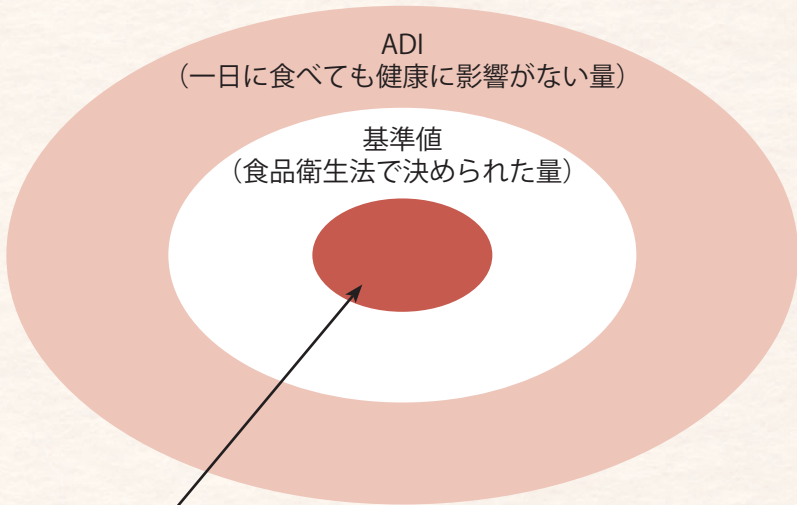






ADIについてはわかったけど、食品添加物や  
残留農薬の基準ってどうやって決めているの？

食品添加物や残留農薬の基準は食品ごとに決められています。  
通常の食生活で食べる食品の種類や量を考えて、食品添加物や  
農薬がADIを超えることがないように決めていきます。



実際に食品中に含まれている  
食品添加物や残留農薬の量

実際に食品に含まれている量は基準値よりも  
もっと少ない量なので、安心して食べてくださいね。



# アレルギー表示とは？

食物アレルギーは食べ物によって引き起こされるアレルギー反応で、食べるだけでなく、皮ふにつく、吸い込むなどによってもおきます。

そこで、食品による健康被害を防止するために、加工食品にアレルギー物質を表示することが食品表示法で決められています。

## 必ず表示される8品目（特定原材料といいます）

えび



そば



かに



卵



くるみ



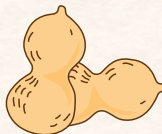
乳



小麦



落花生



8品目については、少しでも入っていれば表示をしなければいけないことになっています。（くるみは、令和7年3月31日まで経過措置期間）

## 表示が勧められている20品目（特定原材料に準ずるもの）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン



アレルギー物質は表示を見て確認すればいいだね。



ところで、食物アレルギーって  
どんな症状が出るの？

症状の出る場所によって  
いろいろなものがありますよ。



## 食物アレルギーの主な症状

### 【口、のど】

唇・口の中・舌の違和感やはれ、のどがしめつけられる感覚、  
のどのかゆみ、イガイガ感、声がかれる

### 【目】

充血、かゆみ、目のまわりのむくみ

### 【皮ふ】

かゆみ、じんましん、むくみ、赤くなる、湿疹

### 【鼻、肺】

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、せき、ゼイゼイ、呼吸困難

### 【おなか】

腹痛、気持ち悪さ、吐く、下痢、血便

### 【その他】

食事やおやつの後にゴロゴロしている、元気がない、ぐったりする



生まれてくる赤ちゃんが食物アレルギーになるか  
もって思うと心配だなあ。

私がアレルギー物質を食べなければ、赤ちゃんは  
食物アレルギーにならないの？

食物アレルギーはその食べ物を食べないことで予  
防することはできません。

赤ちゃんが食物アレルギーにならないために、妊  
娠中にお母さんが卵や牛乳、小麦などのアレル  
ギー物質を食べないことは意味がないんです。



## 食物アレルギーいろいろ

### 1 食物アレルギーは皮ふからも感<sup>かん</sup>作<sup>さ</sup>されます

感作とは、アレルギー反応を起こす原因物質に対して、体の中に抗体が作られ、それが記憶された状態をいいます。もう一度原因物質に接触するとアレルギー反応が起こります。

食べるだけでなく、皮ふにつくことで食物アレルギーが引き起こされることがあります。

もしお子さんが初めて食べた食べ物でも、食べた後にかゆみが出たり、湿疹ができたりなどの症状があらわれたら、医療機関に受診するようにしましょう。

### 2 小さいお子さんのいくらのアレルギーが増えています

見た目が赤くて小さくて可愛いいくら。回転寿司の普及などで手軽に食べられるようになりましたが、最近、小さいお子さんのいくらアレルギーが増えているという報告があります。

離乳時期のお子さんにいくらを食べさせることは控えましょう。

### 3 卵アレルギーの人は鶏肉も食べられない？

正解は×。

昔は、卵にアレルギーがあれば、鶏肉もダメ、魚卵もダメと言われていましたが、今は違います。

卵と鶏肉、鮭といくらなどのように親子関係にある食品でも両方を食べてはいけないというわけではありません。



## 卵の衛生的な取扱いについて

卵は、良質のタンパク質が多く、栄養価も高い食品ですが、その取扱いが悪ければ、サルモネラ等の食中毒の原因となります。

厚生労働省では、卵によるサルモネラ等の食中毒を防止するため、「家庭における卵の衛生的な取扱いについて」を作成し、家庭で卵を取扱う際に注意していただきたいポイントをまとめています。下記に主なポイントを示しましたので、守りましょう。

### ●購入時

卵はきれいで、ひび割れのない、新鮮なものを購入しましょう。産卵日や包装日、期限表示がなされている卵は、日付を確認して購入しましょう。

### ●保存

持ち帰った卵はすぐに冷蔵庫に入れましょう。期限表示内に消費しましょう。

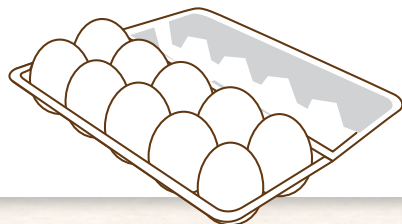
### ●調理等

卵は料理に使う分だけ、使う直前に割って、すぐに調理しましょう。

### ●食事

卵かけごはん、すき焼き、納豆など卵を生で食べる場合は殻が割れているものやひび割れた卵は使用しないようにしましょう。

妊娠中の女性や2歳以下の乳幼児、老人、免疫機能が低下している人等は生卵は避け、できる限り十分加熱した卵料理を食べましょう。自家製マヨネーズは、材料の卵を加熱しないで使用することから、避けましょう。



# 栄養成分表示とは？

容器包装に入れられた加工食品には、エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）等の栄養成分の含有量が表示されています。

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、妊娠期や授乳期には、妊娠していないときに比べてより多くの栄養素等が必要になります。

ビタミンやカルシウム、鉄などのミネラルが不足しやすいので積極的に摂取するようにしましょう。

特に、ビタミンB群に含まれる水溶性ビタミンの一種である葉酸は、妊娠前や妊娠初期の摂取不足により、赤ちゃんの神経管閉鎖障害のリスクが高まるといわれています。必要な栄養素を摂取するために、栄養成分表示を活用しましょう。

## 【義務表示】

表示が義務づけられた5つの項目です。

## 【任意表示】

ミネラル、ビタミン等は、任意で表示されます。

栄養成分表示 1食（〇g）当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g
カルシウム	〇mg
鉄	〇mg
葉酸	〇 $\mu$ g

100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食当たり等、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示されます。

どの単位を用いるかは、商品によって異なります。



食品に含まれるエネルギーと栄養成分の量は表示を見て確認すればいいんだね。


# おわりに

食の安全のこと、いかがでしたか。

私たちの周りにはたくさんの食べ物があふれています。それだけに正しく選ぶことも難しくなっています。赤ちゃんがお腹にいるときや生まれたあと、こうした時期に、食べ物に「関心」と「正しい知識」を持っていただくことは、とても大切なことです。

食中毒の予防にしても食事のバランスのことにしても、日頃のちょっとした心がけでいい状態を保っていけるものです。

あまりいろんなことを気にしすぎてもいけません、ここで学んだことをこれからの毎日の食生活にぜひ活かしていきましょう。



おかげさまで元気な赤ちゃんを産むことができました。また、ときどきこのハンドブックでお会いしましょう。

じゃ、またにてー！

## 県内の保健福祉センター、金沢市保健所の連絡先

	所在地	電話番号
南加賀保健福祉センター	小松市園町又48	0761-22-0794
石川中央保健福祉センター	白山市馬場 2-7	076-275-2253
能登中部保健福祉センター	七尾市本府中町ソ27-9	0767-53-6892
能登北部保健福祉センター	輪島市鳳至町畠田102-4	0768-22-2028
金沢市保健所衛生指導課	金沢市西念 3-4-25	076-234-5112



### ハンドブックに関するお問い合わせ先

金沢市鞍月1丁目1番地 石川県健康福祉部薬事衛生課

電話：076-225-1443 FAX：076-225-1444

E-mail：seieika2@pref.ishikawa.lg.jp

※食品のアレルギーについては、特定非営利活動法人アレルギー児を支える全国ネットアラジーポット専務理事 栗山真理子さんにご協力をいただきました。