



総合周産期母子医療センターだより

令和7年12月号

2025年12月26日発行（No.240）  
山口県立総合医療センター  
〒717-8511 山口県防府市大字大崎10077番地  
<https://www.ymc.jp>  
tel:0835-22-4444(代表)



## 胎児発育不全と食事



胎児発育不全（Fetal Growth Restriction, FGR）は、胎児が妊娠週数に応じた発育を十分に遂げられない状態を指します。FGRは新生児の健康や将来の発達に影響を及ぼす可能性があり、保護者や医療関係者にとって大きな関心事です。FGRの原因は多岐にわたりますが、主な要因として母体の栄養状態、慢性疾患、胎盤機能不全、喫煙やアルコール摂取、感染症などが挙げられます。その中でも、妊娠期の食事内容は胎児の成長に直接影響を与える重要な要素です。妊娠中は、母体と胎児の健康維持のためにバランスの取れた食事が求められます。特に、タンパク質、鉄分、葉酸、カルシウムなどの栄養素が重要です。これらの栄養素が不足すると、胎児の発育に悪影響を及ぼす可能性があります。

一方で、現代の食生活では加工食品や外食が増え、それに伴い食品添加物の摂取量も増加しています。添加物には保存料、着色料、甘味料など多様な種類があり、妊娠中の摂取量が胎児の健康に与える影響について懸念されています。食品添加物の多くは安全性が確認されていますが、妊娠中の過剰摂取は避けるべきです。一部の添加物は胎盤を通過し、胎児に影響を及ぼす可能性が指摘されています。例えば、亜硝酸塩や人工甘味料、着色料などは、動物実験で胎児発育への影響が報告されているものもあります。そのため、妊婦はできるだけ自然な食材を選び、添加物の少ない食事を心がけることが推奨されます。

子供の健やかな発達のために「食育」が大事と言われるようになって久しいですが、出生後の成長過程はもちろん、胎児期から食育を行ってこそ健康的で健やかな成長が望めると考えます。

早く便利を求めがちな日常ですが、一品のおかずだけでも人工物の入らない手作りの食事を心がけてみてはいかがでしょうか。

新生児科 診療部長 長谷川 恵子

分類	添加物名（例）	日本での扱い	海外での扱い	補足・背景
着色料	赤色102号（ニューコクシン）	使用可	EU: 使用禁止 米国: 使用不可	発がん性の懸念が指摘されたため
着色料	赤色40号	使用可	米国: 使用可 EU: 制限付き	子どもの多動性への影響が議論
保存料	安息香酸ナトリウム	使用可	米国・EU: 使用可（制限あり）	国際的に比較的広く使用
保存料	ソルビン酸	使用可	米国・EU: 使用可	安全性が高いとされる
発色剤	亜硝酸ナトリウム	使用可	米国・EU: 使用可（厳格管理）	ハム・ソーセージに使用、発がん性懸念あり
甘味料	アスパルテーム	使用可	米国・EU: 使用可	WHOがリスク評価を継続中
甘味料	サツカリン	使用可	EU: 一部制限 米国: 条件付き可	過去に発がん性が問題視
乳化剤	グリセリン脂肪酸エステル	使用可	米国・EU: 使用可	加工食品で一般的
防腐剤	プロピオン酸カルシウム	使用可	米国・EU: 使用可	パンのカビ防止
酸化防止剤	BHA・BHT	使用可	EU: 制限あり 米国: 使用可	動物実験での影響が議論

主な食品添加物（日本と海外の食品添加物の扱いについての比較）  
(注: 日本で禁止されており海外で認可されているものもありますが、日本では使用実績を重視しており、疑わしいものは禁止するという予防原則で規制される海外との考え方の違いがあります。)



春菊は、妊娠中に必要な葉酸、鉄、カルシウムを豊富に含んでいます。春菊の苦味をくるみとりんごで和らげます。市販のドレッシングでも代用できます。火を使わず、手軽に作れます。



『くるみ香る  
春菊とりんごのサラダ』



材料【2人分】

- ・春菊 1袋
- ・りんご 1/8個
- ・くるみ 4粒
- ★
  - ・すりごま 大さじ1
  - ・濃口醤油 小さじ1
  - ・砂糖 小さじ1/2
  - ・ごま油 小さじ1/2
  - ・塩 少々



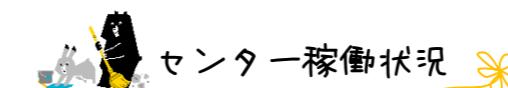
くるみは体にいいイメージがありますが、カロリーが高いので体重増加が気になる方は摂り過ぎに気を付けましょう。

作り方

- ① 春菊を洗って水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② りんごはいちょう切り、くるみは粗みじん切りにする。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ 全ての材料を混ぜ、盛り付ける。



【レシピ提供】栄養管理部

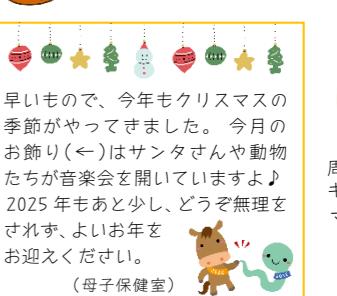


分娩数	30件	緊急帝王切開	6件
母体搬送	4件	NICU 稼働率	75.0%
新生児搬送	1件	MFICU 稼働率	65.6%

(令和7年11月)



「クリスマス音楽会♪」



編集後記

早いもので、今年もクリスマスの季節がやってきました。今月のお飾り(←)はサンタさんや動物たちが音楽会を開いていますよ♪ 2025年もあと少し、どうぞ無理をされず、よいお年をお迎えください。  
(母子保健室)



周産期センター  
キャラクター  
マミー&メイ