

# 知らなきゃ絶対損する妊婦のための裏情報

～これからお母さんになれる方は絶対に知っておいた方が良い情報～

代替医療アドバイザー  
佐野啓明

## ■著作権について

本レポートは著作権法で保護されている著作物です。

本レポートの著作権は佐野啓明に属します。

著作権者の事前許可を得ずして、レポートの一部または全部を、引用および転載する事を禁じます。

ただし、このレポートをそっくりそのまま人に差し上げたり、見せてあげたりするのは構いません。

できましたら、妊婦の方や小さいお子様をお持ちのお母さんなどに差し上げて下さい。

きっと、お役に立てていただける内容だと自負いたしております。

このレポートの内容に、共感していただけた方は、ぜひ、ご協力をお願いいたします。

## ■免責事項

このレポートの内容は、現時点（平成20年1月）での最新医学情報をもとに書かれています。

ただし、中には、まだ仮説の域を出ないものも含まれています。

本レポートの内容を実践される場合は、すべて自己責任で行って下さい。

本レポートの内容から生じたいかなる損害に対しても、当方では一切責任を負いません。

ご了承ください。

## 目次

<b>1、妊娠中の食生活について</b>	<b>4</b>
<b>I、妊娠中は避けるべきもの</b>	
① たばこ	5
② アルコール	6
③ ダイオキシン	7
④ 水銀	10
⑤ カドミウム	11
⑥ アロエ (アロエベラ・キダチアロエ)	13
⑦ 健康食品	14
⑧ 塩分	15
⑨ カフェイン	16
⑩ ヒジキ	17
⑪ 牛肉	18
<b>II、妊娠中に積極的に摂った方がよいもの</b>	
① 葉酸	19
② カルシウム、ビタミンD	21
③ レシチン	23
④ DHA	25
⑤ 葉緑素、食物繊維	26
⑥ 有害金属をキレートする食べ物	29
⑦ チョコレート	34
<b>2、出産後の乳児の食生活について</b>	
<b>I、母乳</b>	<b>35</b>
<b>II、離乳食</b>	<b>36</b>
<b>3、その他</b>	
<b>I、インフルエンザワクチンについて</b>	<b>39</b>
<b>II、妊娠と育児の不安と悩みを相談できるサイト</b>	<b>45</b>
<b>4、あとがき</b>	<b>47</b>
<b>5、プロフィール</b>	<b>48</b>
<b>6、私のお勧めメルマガ</b>	<b>49</b>

## 1、妊娠中の食生活について

まず、あなたが妊娠された場合、食生活はどのようなことに気を付けるべきか知っていますか？

「カルシウムを摂る」「ビタミンを摂る」などが、まず、挙げられると思います。

これらは、ほとんどの方が知っている、いわば一般常識とも言える基本的な情報ですね。

ただ、基本だけを知っていても、あまり役には立ちません。

このレポートでは、そのような基本情報を踏まえた上で、目が点になるような裏情報まで惜しみなく公開していきます。

じっくりとお読み下さいね。

では、まず、摂ってはいけないものの方から考えていきましょう。

## I、妊娠中は避けるべきもの

### ① たばこ

妊婦がたばこを吸っていると、自然流産をする確率が1.5倍にもなります。

また、早産になる確率も1.4～1.5倍ほどにもなってしまいます。

それから、たばこを吸っている妊婦から生まれた赤ちゃんは、低出生体重児なる確率が2倍も高いのです。

ですので、妊娠が分かったら、絶対に禁煙をするべきです。

#### 参照URL

たばこと健康 妊娠・出産への影響

<http://www.health-net.or.jp/tobacco/ladies/mr4000003.html>

## ② アルコール

妊婦が飲酒を多量にすると、胎児性アルコール症候群（FAS：Fetal Alcohol Syndrome）と呼ばれる先天性異常児の出生を起こす確率が上昇します。

FASの症状には、低出生体重児、先天異常（顔面・心臓・脳など）などの器質的・身体的なものから、中枢神経系の障害によって引き起こされる精神・運動発達遅滞、注意力や記憶力の低下、情動不安定、多動などの機能的・精神的なものまで様々なものがあります。

また、妊婦がお酒を飲むことで、早産や流産、分娩異常の原因になることもわかっています。

授乳中の女性についても、母乳を通じてアルコールが赤ちゃんに入るので、飲酒は控えるべきです。

### ③ ダイオキシン

妊婦がダイオキシンを摂取することによって、流産、奇形児の出産などの確率が上がります。

では、どのようなものから摂取してしまうのでしょうか？

実は、全体のダイオキシン摂取量の60%は魚介類から摂取されるのです。

それでは、妊婦は魚を食べない方が良いでしょうか？

いえ、それは間違いです。

魚は、胎児のIQを上げると言われているDHAや血液をサラサラにするEPAなどの栄養素を豊富に含むうえに、貴重なタンパク源でもありますので、積極的に摂った方が良い食べ物のひとつなのです。

では、どうしたら良いでしょうか？

実は、ダイオキシンの含有量が多い魚と少ない魚があるのです。

つまり、ダイオキシンの含有量が少ない魚を選んで食べれば良いのです。

それでは、ダイオキシンの含有量の多い魚と少ない魚の見分け方をお教えいたしましょう。

まず、ダイオキシンは脂肪に含まれますので、脂肪が少ないエビ、カニ、タコ、イカ、貝類などは比較的安全です。

ただし、イカの内臓などは良くありません。ダイオキシンは、内臓に蓄積するからです。

そして、皮肉なこと、脂が乗ったおいしい魚ほどダイオキシン濃度が高い傾向が強いのです。

また、遠洋魚は比較的安全で、近海魚は危険性が高いのです。

それは、ダイオキシンが陸地から流れ出ているからです。

つまり、アジ、イワシ、サバ、コノシロ（コハダ）、ハマチ（ブリ）、ハゼ、タチウオなどの近海魚は、敬遠しておいた方が良いでしょう。

逆に、サンマ、タラ、カツオなどの遠洋魚などは比較的安全なのです。

ただし、マグロだけは遠洋魚にもかかわらず、ダイオキシン濃度が高いので、食べない方が良いでしょう。

恐らく、脂肪が多い大型魚であるので、食物連鎖によってダイオキシンが脂肪に蓄積されるからだろうと思われまます。

また、東京、大阪、愛知、千葉、神奈川などの大都市の近くの近海で獲れた魚は、ダイオキシンの濃度が高いので要注意です。

大都市ほど工場などが多いので、それだけダイオキシンの流出量が多いのは容易に想像できますよね。

全体的に、太平洋側よりも日本海側の方がダイオキシン濃度は低いのです。

覚えておきましょう。

同じ魚種、同じ海域でも年によってダイオキシン濃度は異なる場合がありますが、水産庁が発表した地域別、魚種別のダイオキシン濃度ワースト12が下記のページに書いてあります。

ご参照ください。

ただし、資料元が2002年12月の朝日新聞ですので、少し古いです。

参照URL

脂の乗った魚介類ほど、ダイオキシン濃度が高い!

<http://allabout.co.jp/health/healthfood/closeup/CU20021220/index.htm>

さらに詳しく、また新しい情報を知りたい方は、水産庁が作ったPDFファイル「平成17年度魚介類中のダイオキシン類の実態調査について」をご覧ください

下さい。

平成17年度魚介類中のダイオキシン類の実態調査について

[http://www.maff.go.jp/www/press/2006/20061027press\\_2b.pdf](http://www.maff.go.jp/www/press/2006/20061027press_2b.pdf)

また、平成14年から19年までの5年をかけたのダイオキシン類実態調査がもうすぐ終了しますので、最新情報がもうすぐ発表されると思います。

(平成20年1月現在)

#### ④ 水銀

工場などから排泄された水銀が、プランクトン→小型魚→中型魚→大型魚→人間という食物連鎖の中で濃縮されていきます。

そして、最後の人間が食べる時に、水銀の悪影響が懸念されているのです。

特に、妊婦を通しての胎児への影響です。

水銀の脳の神経細胞への悪影響が明らかになっているので、「脳の形成途中の胎児へはごく少量の摂取でも影響があるだろう」と危惧されているのです。

では、水銀はどのような魚に多く含まれているのでしょうか？

それは、基本的には、食物連鎖の最後にいる大型魚です。

具体的には、マグロですとかキンメダイ、メカジキ、サメなどです。

それから、食べる人は少ないかも知れませんが、イルカやクジラなどの哺乳類です。

もっと詳しく魚の種類などを知りたい方は、下記の厚生労働省が作成したPDFファイルをご参照下さい。

#### 参照URL

妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項の見直しについて (Q&A)  
<http://www.nihs.go.jp/hse/food-info/mhlw/news/050812/050812-11.pdf>

## ⑤カドミウム

カドミウムは、動物実験では催奇形性が認められています。

また、妊婦から胎児への移行も報告されています。

ただし、人の場合、胎児への移行は緩慢であるので、よほどの量を摂らなければそんなに心配はないという見解もあります。

ですが、念のために摂取量を減らす努力をしましょう。

では、カドミウムは、どのようなものから人体に摂取されてしまうのでしょうか？

実は、全食品中からのカドミウム摂取量の約50%は、米から摂取されているのです。

参照URL

食品由来のカドミウム摂取量

<http://www.maff.go.jp/cd/html/A11.htm>

では、できるだけ米を食べないようにして、パンやスパゲティやうどんやそばだけを食べていれば良いのでしょうか？

それは、間違っています。

米は、非常に栄養バランスが優れた主食なのです。

米をまったく食べないのは、得策ではありません。

では、どうすれば良いのでしょうか？

後で詳しく述べますが、有害ミネラルを排泄させるフィチン酸を含む玄米という形で米を食べればカドミウムの排泄も促されるのです。

つまり、白米という形で食べるから、米に含まれているカドミウムを蓄積させてしまうのです。

また、私のお勧めは、雑穀を混ぜた雑穀玄米という形で食すことです。

雑穀には、豊富なタンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれていますので、栄養的にも優れている上に、有害ミネラルの排泄作用にも優れているのです。

ぜひ、妊婦の方には、お勧めしたいです。

ただし、玄米や雑穀に農薬が付着していますと、逆効果です。

有機栽培の完全無農薬のものを選ばれることをお勧めいたします。

ちなみに、下記の製品は、完全無農薬で多種類の雑穀が摂れる私のお勧め品です。

国内有機JAS認定+海外オーガニック機関認定品で、25種類もの雑穀を含みます。

私が調べた結果、完全無農薬で25種類もの雑穀を含む製品は、唯一、この製品しかありませんでした。

三十穀米、四十穀米、五十穀米という製品も確かに存在するのですが、完全無農薬という製品はありませんでした。

ですので、完全無農薬で、できるだけ多種類の雑穀を摂ろうと思ったら、この製品よりも優れている製品は、私の知るかぎりではありません。

こだわり二十五穀米

<http://snipurl.com/1vtru>

カドミウムについて、もっと詳しく知りたい方は、下記のページをご覧ください。

参照URL

カドミウム問題に関するQ&A

[http://www.jccu.coop/news/syoku/syo\\_021213\\_02.htm](http://www.jccu.coop/news/syoku/syo_021213_02.htm)

## ⑥ アロエ (アロエベラ・キダチアロエ)

妊婦がアロエを摂取すると、流産の確率が上昇すると言われています。

原因は、どうやらアロエに含まれる下剤成分にあるようです。

「大量に摂取しなければ安全である」という主張もありますが、念のために避けておいた方が無難でしょう。

### 参照URL

「健康食品」の安全性・有効性情報

キダチアロエ

<http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail109.html>

アロエベラ

<http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail79.html>

## ⑦ 健康食品

他にも「健康に良い」と言われている健康食品は数多いですが、妊婦への安全性が確認されているものは、実は少ないのです。

ですから、妊娠中に健康食品を錠剤で飲むのは、あまりお勧めできません。

ただ、どうしても飲みたい製品がある場合は、先ほどご紹介いたしました「健康食品」の安全性・有効性情報というサイトの「健康食品」の素材情報データベースで、妊婦への影響を調べてから服用されることをお勧めいたします。

「健康食品」の素材情報データベース  
<http://hfnet.nih.go.jp/contents/indiv.html>

## ⑧ 塩分

これは、避けるべきというよりも控えるべきものですね。

妊娠中に塩分を多く摂取すると、むくみや妊娠中毒症の原因になるのです。

ですから、一日に6～7gの摂取に抑えるべきだと言われています。

また、あまり高カロリーの食事を頻繁に摂るのも避けましょう。

## ⑨ カフェイン

一日のカフェイン摂取量が150mg未満の妊婦と300mg以上の妊婦の流産率を比較した結果、なんと後者の方が2倍も流産率が高かったという報告があります。

ただし、適度な量なら問題はないという主張もありますから、大量に摂取することだけには気を付けましょう。

お茶、紅茶、ウーロン茶、コーヒーなどを飲む回数を減らし、麦茶やハーブティなどのカフェインが入っていない飲み物を飲む回数を増やしましょう。

### 参照URL

妊娠中のカフェインの影響と注意点は？

<http://www.babycome.ne.jp/category/health/soudan/soudan50.html>

妊娠中のカフェイン摂取

<http://www.hori3541.or.jp/column/vol05.html>

## ⑩ ヒジキ

ヒジキには、毒性が強い無機ヒ素が含まれていますので、念のために妊婦の方は摂取を控えておいた方が無難でしょう。

ちなみに、英国では、妊婦どころか全国民にヒジキを食べないように勧告を出しているのです。

### 参照URL

発がん性物質無機ヒ素含有 妊婦や乳児の摂取は避けて

<http://www.jc-press.com/abunai/040915go.htm>

ヒジキ中のヒ素に関するQ & A

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2004/07/tp0730-1.html>

## ⑪ 牛肉

妊婦が週に7回以上、牛肉を食べると生まれた男児が将来、精子数が少ない男性になるという研究結果があります。

これは、牛を育てる時に使う成長ホルモンが牛肉に残り、それを食べた妊婦の中の胎児にまで影響が出てしまうからのようです。

今のところ、豚肉にはそういう報告はありませんので、「どうしてもお肉をたくさん食べたい」という妊婦の方は、豚肉に切り替えられることをお勧めいたします。

### 参照URL

妊婦さん：牛肉を食べ過ぎると、男児の生殖能力に影響！

<http://www.drhase.info/070902.htm>

## II、妊娠中に積極的に摂った方がよいもの

### ① 葉酸

妊婦の葉酸不足は、生まれてくる子供の神経系の障害を促すという研究データがあります。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準2005年版」では成人で1日240  $\mu\text{g}$ を推奨量として提示しています。さらに妊婦では440  $\mu\text{g}$ 、授乳時で340  $\mu\text{g}$ の摂取を推奨量としています。

また、追記文として「妊娠を計画している女性、または妊娠の可能性のある女性は神経管閉鎖障害のリスク低減のために400  $\mu\text{g}$ /日の摂取が望まれる」と記載されています。

ちなみに、葉酸は、次のものに多く含まれています。

#### 100g中の葉酸含有量

からし菜310  $\mu\text{g}$ 、みずかけ菜240  $\mu\text{g}$ 、ほうれん草210  $\mu\text{g}$ 、ブロッコリー210  $\mu\text{g}$ 、グリーンアスパラガス190  $\mu\text{g}$ 、いちご90  $\mu\text{g}$ 、マンゴー84  $\mu\text{g}$

鶏レバー1,300  $\mu\text{g}$ 、牛レバー1,000  $\mu\text{g}$ 、豚レバー810  $\mu\text{g}$

これらをうまく食事に取り入れられると良いと思います。

また、食事で摂りきれない場合は、サプリメントを使うという方法もあります。

ただし、葉酸の上限値は、一日に1,000  $\mu\text{g}$ とされていますので、それを超えないようにご注意ください。（食事からの摂取量と合わせてです）

ちなみに、一日に4,000  $\mu\text{g}$ 以上を毎日摂取すると、乳がんの発症リスクが2倍になるという研究データもあります。

また、レバー類の大量摂取は、ビタミンAの過剰摂取を引き起こす可能性が

ありますので、野菜をメインに摂取した方が良いと思います。

参照URL

本当に、妊婦さんは葉酸を摂るべき？

<http://www.drhase.info/050818.html>

## ② カルシウム、ビタミンD

妊娠中のカルシウム不足は、妊婦の様々な合併症を引き起こす原因になっていることが明らかになってきました。

妊娠中は、十分なカルシウム摂取を心がけましょう。

ところで、日本人の食事からの平均カルシウム摂取量は、約530mgだと言われています。

しかし、妊婦のカルシウム必要量は、約1,000～1,200mgなのです。

これは、どう考えても普通の食事からは、必要量を摂取することは不可能ですよね。

サプリメントを活用するか、カルシウムを多く含む食品をよほど意識して多量に摂るようにするかのどちらかをしなければ必要量の摂取は無理です。

ちなみに、カルシウムを多く含む食品は、以下のようなものです。

牛乳製品、大豆製品、小魚類、干しエビ、ごま、小松菜、チンゲン菜、アーモンドなど。

ヒジキも大量にカルシウムを含んでいるのですが、上でも書いたようにヒジキは無機ヒ素も含んでいますので、妊婦の方は念のために避けておいた方が良いでしょう。

また、ビタミンDと一緒に摂ると、カルシウムの吸収率が上がります。

それから、妊婦が十分なビタミンDを摂っておくと生まれた子供が高齢になった時に骨粗鬆症になりにくくなるというデータもあります。

ぜひ、カルシウムと併せてビタミンDも摂られることをお勧めいたします。

参照URL

妊娠中のビタミンD：子供が成長して高齢になった時でも、骨粗鬆症を予防できる。

<http://www.drhase.info/070405.htm>

### ③ レシチン

羊水中のレシチン濃度が低いと死産や流産が多いというデータがあります。

食事からレシチンを摂取するように心がけましょう。

レシチンが多く含まれているものは、大きく分けてふたつあります。

ひとつは、大豆です。これには、大豆レシチンが含まれています。

もうひとつは、卵黄です。こちらには、卵黄レシチンが含まれています。

どちらか一方よりも両方とも摂取した方が良いです。

ただ、良いからと言って、卵を一日に何個も食べたりするとカロリーオーバーになる恐れがありますので、卵は一日一個を目安に摂ると良いでしょう。

また、大豆は納豆や味噌などの発酵食品の形で摂るとより良いです。

個人的には、酢大豆などもお薦めいたします。

酢大豆の作り方

<http://www.inforlive.com/resipisudaizu.htm>

レシチンのサプリメントなども販売されていますが、サプリメントに頼るよりもできるだけ食事から摂るように心がけましょう。

それから、卵黄レシチンを摂りたいからといって、生卵は食べない方が良いでしょう。

卵は、高熱や頭痛などインフルエンザと似た症状を引き起こす「Q熱」の病原体に汚染されている可能性があるのです。

その確率は、なんと約6%もです。

ですから、生卵は食わずに必ず加熱してから食べて下さい。

参照URL

約6%がQ熱病原体に汚染 生は危険、黄身加熱が必要

<http://www.jc-press.com/abunai/031001go.htm>

#### ④ DHA

妊婦がDHAを豊富に摂取すると生まれてくる子供のIQが高いという研究があります。

DHAもサプリメントで摂るよりも魚という食品の形で摂った方が良いです。

ただ、マグロのトロなどはDHAの含有量が多いのですが、上で書いた水銀やダイオキシンの含有量も多いのですから注意が必要です。

また、イワシ、アジ、サバ、ブリなどの近海魚も、ダイオキシンの心配があります。

そうすると、なかなか魚選びも難しいのですが、日本海側の近海魚などを選ぶのもひとつの手です。

それから、サンマなど遠洋魚で小型の魚も狙い目です。

遠洋魚でも大型になると、今度は水銀の心配が出てきますからね。

## ⑤ 葉緑素、食物繊維

上に書いたダイオキシンやカドミウムや水銀は、完全には口に入ることシャットアウトはできません。

では、どうするべきかと言いますと、入ってしまったものは、蓄積させずに排泄させるしかないのです。

つまり、少し前からブームのデトックスです。

では、具体的には、何をすれば良いのでしょうか？

岩盤浴でもすれば良いのでしょうか？

実は、体内の重金属などを排泄させるのに、葉緑素や食物繊維の摂取が有効なのです。

まず、葉緑素を摂取するには、緑色の野菜をとにかく食べるようにすることです。

小松菜、ほうれん草、チンゲン菜、ブロッコリー、アスパラガス、何でも良いです。

青汁のような野菜ジュースを自分で作って飲むのも良いですね。

ビタミンやミネラル、酵素の補給にもなりますので、一石四鳥といったところですね。

ただ、面倒だからと粉末の青汁製品に頼るのは賛成できません。

なぜなら、発がん性物質の元となる硝酸イオンが大量に含まれている製品があるからです。

硝酸イオンは、化学肥料や農薬の窒素分が土壌で変化してできるものなので、ほとんどの野菜の中に含まれているのですが、野菜の形のまま食べるのならば、洗ったり茹でたりという調理の過程でかなり落とされます。

しかし、青汁製品のように、粉末になると濃縮されてしまうのです。

ですから、葉酸や葉緑素や食物繊維の補給のために濃い緑色の野菜を摂るときは、粉末などの製品は避けるべきなのです。

そのままの形で食べましょう。

参照URL

大量の硝酸イオンが検出 国際機関が発ガン性を調査

<http://www.jc-press.com/abunai/031015go.htm>

ところで、食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維の二種類があります。

有害金属の排泄には、この二種類を両方とも摂られた方が良いでしょう。

不溶性食物繊維は、普通に野菜をバランスよく食べていれば、自然と摂取できますので、特に意識して摂る必要はありません。

では、水溶性食物繊維ですが、これはヌルヌルネバネバしたものを食べると良いのです。

例えば、コンブやワカメなどの海藻類に含まれているヌルヌルした成分は、アルギン酸やフコイダンという水溶性食物繊維なのです。

フコイダンには、免疫力を高める作用もあると言われていいますので、一石二鳥ですね。

ところで、私のお勧めは、めかぶと納豆を併せためかぶ納豆です。

これは、大豆との相乗効果も期待できます。

それから、果物に多く含まれているペクチンも良いです。

果物も一日に一個は、食べましょう。

こんにゃくに含まれているグルコマンナンも水溶性食物繊維です。

これらもうまく食生活に取り入れましょう。

ただし、食物繊維を摂取するために、粉末や液体のファイバーサプリメントやファイバードリンクなどを利用するのはお勧めできません。

なぜなら、これらの製品は、「りんご〇個分の食物繊維を含む」などとうたっていますが、食物繊維は摂りすぎると、必要なミネラルまで排泄させてしまうからです。

あくまでも、食事の中から摂取すべきだと肝に銘じて下さい。

下記のページに、重金属排泄にはどんな食物繊維が良いか書いてあります。

ご参照下さい。

参照URL

食べ物でダイオキシンを低減！

<http://allabout.co.jp/health/healthfood/closeup/CU20021220/index2.htm>

## ⑥有害金属をキレートする食べ物

体内の有害金属を排泄させるのは、葉緑素と食物繊維だけではありません。

キレートといって有害物質と分子結合し、排泄させるという方法があります。

これをキレーション療法というのですが、有害物質とキレート（結合）する物質を経口または注射で投与するのです。

ここでは、経口、つまり口から摂り入れること、食事としてキレート作用を持つ食べ物を摂ることを考えてみましょう。

### (1)レモン、梅干し

これらに含まれているビタミンC、クエン酸、リンゴ酸にはキレート作用があります。

### (2)にんにく、ねぎ、エシャレット

これらに含まれている硫黄化合物やセレンウム（セレン）にはキレート作用があります。

### (3)たまねぎ

たまねぎに含まれている硫黄化合物やケルセチンやセレンウム（セレン）にはキレート作用があります。

### (4)貝類、イカ、タコ

これらに含まれているタウリン、セレンウム（セレン）にはキレート作用があります。

### (5)魚介類、精製度が低い穀類

これらに含まれているセレンウム（セレン）にはキレート作用があります。

### (6)海藻類

これらに含まれているアルギン酸やフコイダンやセレンウム（セレン）にはキレート作用があります。

#### (7)パクチー、コリアンダー、香菜（シャンツァイ）、中国パセリ

これらは、すべて同じものです。ただ、キレート作用があるのは確かなようですが、原因物質は不明なのです。

#### (8)ブロッコリー、キャベツ、大根（アブラナ科の野菜）

これらアブラナ科の野菜に含まれるイソチアネートには、キレート作用があります。

#### (9)ごぼう

ごぼうに含まれるイヌリンには、キレート作用があります。

#### (10)りんご

りんごに含まれるペクチンには、キレート作用があります。

#### (11)きのこ類

きのこ類に含まれている食物繊維には、キレート作用があります。

#### (12)玄米

玄米に含まれているフィチン酸にはキレート作用があります。

これらの中のいくつかは、前項の食物繊維とダブっていますね。

また、これらの他にも排泄作用がある野菜や果物はたくさんあります。

詳しく知りたい方は、下記のページをご参照下さい。

参照URL

有害重金属を食べ物で排泄しよう

<http://allabout.co.jp/health/healthfood/closeup/CU20040110A/index3.htm>

デトックス作用がある代表的な食材と排泄する主な毒素

<http://homepage3.nifty.com/harima-p/syokuzaitodokuso.html>

デトックス効果の高い野菜

<http://www.optlife.jp/special2+index.id+17.htm>

ところで、カドミウムのところで少し話しましたが、玄米に含まれているフィチン酸、雑穀に含まれているセレンウムをはじめとした各種ビタミン、ミネラルには強力なキレート作用、つまり有害物質の排泄作用があります。

ですので、米を主食とするときは、白米という形ではなく、玄米や雑穀を混ぜるという形で食べましょう。

ただし、上にも書きましたが、農薬が付着していると逆効果です。

完全無農薬の雑穀や玄米を摂りましょう。

雑穀はこちらがお勧めです。

こだわり二十五穀米

<http://snipurl.com/1vtru>

ただ、玄米は消化があまり良くないので、発芽玄米の方が良いかも知れません。しかも、発芽させることによって、ギャバなどの栄養素の量も増えます。

下記の製品は、完全無農薬の有機栽培の発芽玄米です。

有機栽培・魚沼産コシヒカリ100%発芽玄米【極味】

<http://snipurl.com/1vvb0>

しかも、本物の魚沼産で、玄米とは信じられないほどのおいしさです。

「玄米はまずくてダメ！」という方にもこちらの製品は、ぜひ、試していただきたいです。

玄米に対する概念が変わるかも知れません。

自信を持って、お勧めいたします。

また、上記のデトックス用の野菜も農薬が付着していない方が良いのは言うまでもありません。

最高の無農薬野菜を活用されたい方は、こちらをご覧ください。

健菜倶楽部

<http://www.kensai.co.jp/join/>

ハーモニック・トラスト

<http://www.naturalharmony.co.jp/trust/>

ただ、洗わないで使う雑穀や発芽玄米などは、無農薬ものの方が良いですが、野菜まで無農薬ものにしますと、お金がたくさんかかって大変ですよ。

ですから、野菜の農薬を落とす良い方法をお教えいたします。

それは、野菜を数分間、重曹水に漬けておくだけです。

これで、野菜の表面に付着した農薬の大半を落とすことができます。

酢やクエン酸でも同様のことが可能のようですが、重曹が一番良いみたいです。

ただ、実際は、水洗いだけでも農薬のほとんどは落とせるのです。

水洗いでほとんど落した後に、重曹水に漬ければ安心して良いでしょう。

そして、重曹で野菜を洗うと、野菜も不思議とシャキッとするそうなのです。

まさに、一石二鳥ですね。

ぜひ、お試し下さい。

間違っても、「野菜に付着した農薬を落とす」という宣伝文句の高価な製品なんか買わない方が良いですよ。

重曹の方が、ずっと安価で効果がはっきりしていますから。

ちなみに、重曹は飲めるものですから、野菜に残ってしまっても身体に害はいっさいありません。

#### 参照URL

水洗いで農薬はどのくらい落とせますか？

<http://www.fsic.co.jp/fruits/qa/qa/S16up.htm>

お米と野菜の残留農薬対策

[http://watagonia.com/food/anzen/nouyaku\\_index.html](http://watagonia.com/food/anzen/nouyaku_index.html)

農薬と重曹

<http://www.cleanplanet.info/forum/632.html>

ヤフー知恵袋 野菜の農薬と重曹

[http://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question\\_detail/q108526400](http://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question_detail/q108526400)

野菜洗いには重曹♪

<http://ottokoto.blog66.fc2.com/blog-entry-237.html>

ところで、上記でご案内したふたつの無農薬野菜の宅配サービスですが、あれらは普通の有機栽培で作られた野菜とは違います。

普通の有機栽培で作られた野菜は、有機肥料を使っていますが、あのふたつの無農薬野菜は、肥料をほとんど使わないで育てているのです。

ですから、その生命力といい、含まれる栄養素といい、普通の有機栽培野菜とはケタ違いです。

ちなみに、健菜倶楽部の方は、ユニクロが挫折してしまった永田農法の宅配サービスです。

一方のハーモニー・トラストの方も無農薬栽培、有機栽培を超えた自然栽培をうたっています。

「お金は多少かかっても良いけど、生命力が強い最高の野菜を食べたい」という方には、絶対にお勧めいたします。

健菜倶楽部

<http://www.kensai.co.jp/join/>

ハーモニック・トラスト

<http://www.naturalharmony.co.jp/trust/>

## ⑦ チョコレート

妊娠中にお母さんがチョコレートを食べた場合、生まれた子供は笑顔が多く、新しい環境にも適応能力が高かったという研究があります。

ただし、あまり多く摂りすぎると、カロリーオーバーになりますので、砂糖が少なくカカオの濃度が高いものを毎日、少しずつ食べることをお勧めいたします。

### 参照URL

妊娠中のチョコレートは、新生児に良い影響

<http://www.drhase.info/050607.html>

## 2、出産後の乳児の食生活について

### I、母乳

やはり、粉ミルクよりも母乳の方が良いです。

最近では、粉ミルクにもDHAを入れたり、ラクトフェリンを入れたりして、より母乳に近づけていますが、母乳にはまだ解明されていない未知の有効成分が含まれている可能性が高いです。

完全に母乳と同じ粉ミルクが完成するのは、まだまだ先の未来でしょう。

それから、上でも少し書きましたが、母乳には、母親が食べた有害金属やアルコールがそのまま出てしまいます。

ですから、米や魚を食べる人は、有害金属を排泄させる食べ物を毎日摂って、母乳から水銀やダイオキシンやカドミウムが出ないようにした方が良いでしょう。

また、お酒を飲みながら授乳するようなことはやめましょう。

ところで、母乳育児について分からないことがありましたら、下記のサイトをご参照下さい。

母乳育児についての情報が満載です。

母乳育児支援WEB

<http://www.bonyu.com/index2.html>

## II、離乳食

母子健康手帳には、「離乳食を始めるのは生後5か月後くらいからが良い」というようなことが書かれています。

ところが、それに異を唱える人物がいるのです。

それは、元東京大学医学部講師で日本免疫病治療研究会会長の西原克成氏です。

西原氏は、「全国一律で進める育児法の誤りが子どもを壊している。母子健康手帳の指導で、生後五カ月から食べさせる離乳食が変調の要因だ」と主張しています。

具体的には、「人の腸は一歳前後で完成する。それまでは母乳か人工乳だけで育てるべきだ。早期の離乳食でタンパク質を与えると、分解できずにそのまま吸収して抗原になり、アトピー体質になる」ということらしいです。

つまり、早すぎる離乳食が子供のアトピーを増やしているというのです。

また、母子健康手帳は、生後3～4か月から薄めた果汁やスープを与えることを勧めていますが、これも良くないというのです。

これらにもタンパク質が微量ながら含まれていますので、アトピーなどアレルギーの原因となるそうです。

驚くべきことに、米国の小児学会や世界保健機関（WHO）もこれらと同じ主張をしていると言います。

しかも、西原氏が厚生労働省の幹部に再三にわたり、離乳食の廃止を訴えたところ、なんと、「先生の意見はよく分かるが、離乳食で利益を得ている人が多く、方針を変えるのは資金がかかりすぎる。一度決めたことは動かさない」と答えたと言うのです。

これが、真実なら許せないことです。

もちろん、この説をうのみにするわけにはいきませんが、万が一のことを考

えて、離乳食を開始するのは、1歳になってからにした方が無難でしょう。

「離乳食の開始が遅すぎて問題」ということは、特にないようですから。

ちなみに、料理評論家の服部幸應氏もこの説を支持しています。

#### 参照URL

低体温も、食生活から

<http://www.ewoman.co.jp/winwin/68hy/16.html>

変温化する子ども 『早期の離乳食原因』白書指摘 アレルギー急増も

<http://aopanman.blog16.fc2.com/blog-entry-88.html>

また、西原氏によりますと、早すぎる離乳食の開始は、アトピーだけの問題ではないそうなのです。

最近、子供の低体温化が問題になっていますが、なんと、午前中は低体温、午後は高体温という子供が増えてきているのだそうです。

西原氏は、このような子供の変温動物化とも言える現象も早すぎる離乳食に原因があると主張します。

具体的には、咀嚼ができない乳児は離乳食を丸呑みし、その結果、タンパク質でも細菌の芽胞でも何でも吸収してしまい、腸内環境がビフィズス菌優勢から大腸菌優勢に取って替わられてしまうそうです。

そして、体内で繁殖したバイ菌が細胞内感染を起こし、体温をつくり出すミトコンドリアがバイ菌に酸素を奪われて機能せず低体温になると説きます。

つまり、変温動物化している子どもは、慢性自家中毒を起こしているそうなのです。

ところで、西原氏は、早すぎる離乳食開始の問題で、口呼吸についても述べています。

哺乳瓶を吸っている間は、鼻呼吸なのですが、離乳食を食べる際に口呼吸になってしまうのです。

すると鼻のバイ菌除去機能が働かずに、扁桃組織から体内にバイ菌が侵入し、

また、のどが乾燥することでバイ菌の温床となり、免疫力が壊れていき、その結果、小児ぜんそくにもなりやすくなるというのです。

どうもにわかには信じられない話ばかりですが、念のために、私は、「1歳までは離乳食を与えないで、母乳か粉ミルクで育てる」ということをお勧めいたします。

話が変わりますが、1歳未満の子には、はちみつを食べさせてはいけません。

ボツリヌス菌が含まれている場合があります。  
約5%のはちみつがボツリヌス菌に汚染されていると言われています。

成人なら何の問題もないのですが、1歳未満の乳幼児の消化能力は非常に弱いので、ボツリヌス菌を消化することができないのです。

ですから、ひどい場合は死亡してしまいます。

まあ、これも1歳まで、母乳か粉ミルクしか与えないということを守っていれば問題ないことなのですが。

### 3、その他

#### I、インフルエンザワクチンについて

インフルエンザワクチンを受けている妊婦の方や小さな我が子にも受けさせている方はけっこういらっしゃると思います。

それは、厚生労働省がインフルエンザワクチンの接種を勧めているからです。

厚生労働省は、「ワクチンを接種したからといって、100%インフルエンザにかからないということはないが、かかる確率を下げることはできるし、もしかかってしまっても重症化を防ぐことができる」と主張しています。

しかし、「インフルエンザワクチンには、本当はまったく効果がないうえに、副作用の危険がある」という主張もあるのです。

これは、群馬県の前橋市医師会が主張している説なのですが、非常に説得力があります。

詳しくは、前橋レポートと呼ばれるインフルエンザワクチンの効果のなさをまとめあげたレポートを読んでいただきたいのですが、簡単にそのレポートが作成された経緯をお話いたしましょう。

1979年、かねてからインフルエンザワクチンの効果に疑問を抱いていた前橋市医師会は、あるきっかけをもとにインフルエンザワクチンの接種を取りやめました。

そして、5年の間、インフルエンザの流行の状況を比較検討した結果、接種をしていた時と接種をやめた後の流行の状況は、まったく変わりがなかったことが明らかになったのです。

つまり、インフルエンザワクチンには、何の効果もないという可能性が非常に高まったのです。

それを受けて、1994年に、それまで接種が義務付けられていたインフルエンザワクチンが任意接種に変わったのです。

そして、インフルエンザワクチン接種は、受ける人が激減していったのです。

ところが、また西暦2000年くらいから、接種者が激増してきました。

インフルエンザワクチンの性能は、まったく変わっていないのに、厚生労働省やマスコミがなぜか「インフルエンザワクチンは有効だ」と訴え始めたからです。

前橋レポートによって、「インフルエンザワクチンの効果は定かではない」と当時の厚生省が認めたから、義務接種から任意接種に変わったのに、なぜ今さら、「インフルエンザワクチンは有効だ」と言い始めたのでしょうか？

もしかしたら、そこには製薬会社の影がちらついているのかも知れません。

ですから、若いお母さん方に、今一度、インフルエンザワクチン接種が本当に必要なかどうかを考えていただきたいのです。

ぜひ、こちらのページから前橋レポートをお読み下さい。

カンガエルーネット 前橋レポート

<http://www.kangaeroo.net/D-maebashi-F-top.html>

それから、インフルエンザワクチンには、チメロサルという有機水銀の防腐剤が使用されているとご存知でしたか？

厚生労働省は、「ワクチンに入っているくらいの量の有機水銀なら問題ない」と判断し、取り立てて公表していないようですが、アメリカではチメロサルと自閉症の関係が疑われているのです。

おなかに子供がいる妊婦さんや乳幼児にインフルエンザワクチンを受けさせようとしているお母さんなら、「有機水銀が入っている」と知ったら、受けないという選択もできますし、チメロサルが入っていないワクチンを受けるという選択もできますよね。

それが、知らされないのですから、知らず知らずのうちに有機水銀を注射されてしまっているのが現状なのです。

許せなくないですか？

事実、チメロサルが入っていないワクチンもあるのです。

ただ、価格が少々高いのです。

インフルエンザワクチンは、保険が利かないですから、安いところで2,000円から高いところで6,000円くらいまであります。

しかし、中身はすべて同じだと思っていますから、1円でも安いところで受けたいと思いますよね。

一家の主婦ならば当然の選択です。

ところが、安いワクチンは、すべてチメロサルが入っているのです。

ですから、妊婦さんなどでも安いインフルエンザワクチンを受けている方は、知らずに有機水銀を注射されてしまっているのです。

マグロを食べるのを避けたりして、水銀の摂取を少しでも減らそうと努力をしているのに、こんなひどい仕打ちはないでしょう。

この事実をもっと明らかにして、選択をできるように変えなければならないと思いませんか？

現在、インフルエンザワクチンを接種していて、有機水銀を注射されたくない方は、「そのワクチンには、チメロサルという防腐剤は使われていますか？」と確認をした方が良いでしょう。

そして、チメロサルを使用していないワクチンを扱っている病院を探すべきです。

インフルエンザワクチンに入っている有機水銀（チメロサル）について、もっと知りたい方は、下記のページをご参照下さい。

参照URL

予防接種と有機水銀

<http://homepage2.nifty.com/smark/yoboutyu.htm>

インフルエンザ

<http://www.okadaue.com/health/e13.htm>

インフルエンザワクチン接種に関する要望と日本小児科学会の見解について

<http://www.yakugai.gr.jp/bulletin/rep.php?id=163>

予防接種の中に含まれる有機水銀について

<http://www001.upp.so-net.ne.jp/dr-okmt/ped3book.html#Anchor13>

予防接種のワクチンに有機水銀

<http://asn.gooside.com/kizuna/bessyo.htm>

チメロサルとワクチンについて

[http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/eiken/infection\\_inf/thimerosal1.htm](http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/eiken/infection_inf/thimerosal1.htm)

もっと、深くインフルエンザワクチンの是非について知りたい方は、下記の書籍を読まれることをお勧めいたします。

インフルエンザワクチンは打たないで！

<http://snipurl.com/1vwz2>

今年はどうする？インフルエンザ—疑問だらけの予防接種と特效薬

<http://snipurl.com/1vwz5>

ところで、インフルエンザには、もうひとつの問題があります。

それは、インフルエンザ脳症の件です。

インフルエンザ脳症は、インフルエンザによって引き起こされる脳症として、長い間、原因が特定されなかったのですが、最近の研究の結果、ある種の解熱剤が原因ではないかという仮説が検証され始めています。

厚生労働省が作成した【「インフルエンザ脳症」の手引き】という小冊子によりますと、アスピリンやジクロフェナクナトリウムやメフェナム酸がその解熱剤であり、アセトアミノフェンなら比較的安全としています。

「インフルエンザ脳症」の手引き

<http://www.chiisanainochi.org/contents/influenza/downloads/tebiki.pdf>

ですが、アセトアミノフェンでも100%インフルエンザ脳症が起こらないという保証はありません。

現に、アセトアミノフェンを使用し、ライ症候群を引き起こした例は存在します。

参照URL

インフルエンザワクチンについて

<http://homepage2.nifty.com/smark/yoboutyu.htm>

できれば、高熱時でも解熱剤は使わない方が良いでしょう。

ただし、40度以上の熱が続き、ぐったりとしてしまい水分も摂れなくなってしまう場合は解熱剤の使用もやむを得ないかも知れません。

ですが、「40度の熱が出たから、すぐに解熱剤」という安易な使用はやめた方が良いでしょう。

特に、自宅で、自分の考えだけで解熱剤を飲ませるのは非常に危険です。

解熱剤を飲ませる時は、必ず医師の立ち会いのもとで行なうべきです。

その時に、使われる解熱剤の名前をしっかりと聞いておきましょう。

先日、お昼に放映しているピンポンという番組で、「インフルエンザにかかった子供に、アスピリンを飲ませるとインフルエンザ脳症になる可能性があるから危険だ。そういう時は、子供用の解熱剤なら安全だからそれを飲ませない」とどこかの医学博士が言っていました。

子供用の解熱剤のほとんどは、アセトアミノフェンを使用しています。

先ほども書いたように、アセトアミノフェンでもライ症候群が引き起こされた例はあります。

ご注意ください。

ただし、解熱剤をまったく使わなくてもインフルエンザ脳症を引き起こした例もあるので、解熱剤を使用すべきか使用しないべきかの判断は非

常に難しいですね。

もし、使用したとしてもアセトアミノフェンに留めた方が良いでしょう。

くれぐれも下記のページに書いてあるような解熱剤は使わないように、気をつけて下さい。

脳炎脳症による死亡率一部解熱剤使用で上昇

<http://www.inetmie.or.jp/~kasamie/InfluPontal0108.html>

## II、妊娠と育児の不安と悩みを相談できるサイト

その他にも、うつぶせ寝が、乳幼児突然死症候群（SIDS）の原因のひとつであったり、育児には知っていないと非常に危険なことが沢山あります。このレポートでも、到底、すべてのことは書ききれません。

ですから、育児中に困ったことが発生した場合、下記のサイトを頼ると良いと思います。

小児科の先生や育児の先輩のママさん、そしてまさに時を同じく悪戦苦闘しているママさんたちのアドバイスを受けて、様々な悩みを乗り越えて下さい。

現代は、昔と違い、姑や母親が身近にいない場合が多いのです。

昔だったら、容易に聞いたアドバイスも現代では、なかなか聞くことができない場合も多いのです。

分からないまま適当な対応をしてしまうと取り返しがつかない事態にもなりかねません。

ぜひ、困った時は、アドバイスを受けられて下さい。

まずは、全国の医師からアドバイスを受けられるサイトのご紹介です。

1760人の医師に相談できるサイト

【AskDoctors】アスクドクターズ

<http://snipurl.com/1vnhn>

初めての妊娠をサポートしてくれるサイトです。

プレママタウン

<http://www.premama.jp/>

出産・育児を妊娠時からサポートしてくれるサイトです。

ベビータウン

<http://www.babytown.jp/>

すくすくネンネ

[http://www.sukusukunenne.jp/?m=pc&a=page\\_o\\_view&p=top](http://www.sukusukunenne.jp/?m=pc&a=page_o_view&p=top)

育児を応援してくれるサイトです。

すくすく.COM

<http://www.sukusuku.com/>

こちらは、子供の救急のピンチの時に役立つサイトです。

こどもの救急

<http://www.kodomo-qq.jp/>

お子さま119番

<http://www.banyu.co.jp/sukoyaka/okosama119/index.html>

こちらは、掲示板で色々と育児に関する質問ができるサイトです。

カンガエルーネット

<http://www.kangaeroo.net/>

皆様の健闘をお祈りいたします。

## 4、あとがき

いかがでしたか？

今まで知らなかった目が点になる情報が多かったのではないのでしょうか？

このようなあまり知られていないが、知らないと絶対に損をするような健康情報は、まだまだ他にも沢山あります。

私は、それらをメールマガジンで配信しております。

もっと、このような知っていると得をする健康情報を知りたい方は、私のメールマガジンをぜひご購読下さい。

絶対に、お役に立てると確信しております。

では、皆さん、メールマガジンでお会いいたしましょう。

まぐまぐ殿堂入りマガジン

【知らなきゃ絶対損する健康法の裏技・裏情報】

<http://www.mag2.com/m/0000163660.html>

最新号の内容はこちら

<http://blog.mag2.com/m/log/0000163660/>

バックナンバーブログ

<http://www.supli-man.com/>

## 5、プロフィール

発行者

JNF 日本ニュートリション協会認定  
サプリメントアドバイザー  
特定非営利活動法人 日本成人病予防協会認定  
健康管理士一般指導員

佐野啓明

プロフィール

1966年2月17日生まれの41歳。  
水瓶座のA型です。

15歳からありとあらゆる補完・代替医療の研究にふけた根っからの健康オタクです（^^；

健康関連の営業を12年間経て2005年7月15日に退職いたしました。

サプリメントアドバイザーと健康管理士としての知識と独自に研究した知識をもって、皆様の健康維持や改善に真に役に立つ情報を発信していきます。

座右の銘

「弘智啓明」（こうちけいめい）  
「智を弘め、明を啓く」「智を以って無知の闇を裂く」

本レポートへの質問や感想などは、下記のアドレスまでお願いいたします。

また、どのような内容のメールでも結構です。

ぜひ、お待ちしております。

[mail@daitaiyou.com](mailto:mail@daitaiyou.com)

## 6、私のお勧めメルマガ

最後に、私が愛読している健康系のメルマガをご紹介します。

これらのメルマガは、私が購読した百数十誌の健康メルマガから最終的に残った、いわば選りすぐりのメルマガです。

とても勉強になります。

よろしかったら、ぜひ、購読されてみて下さい。

やぶ医師のひとりごと

<http://www.mag2.com/m/0000180417.html>

2006まぐまぐ大賞、新人賞第3位に入賞したメルマガです。現役の医師であるDr.Iが健康、病気、病院等に関する情報を発信していきます。生活習慣病などの病気の事を、わかりやすく解説していますよ。

ここがへんだよ 医薬業界

<http://www.mag2.com/m/0000140970.html>

業界の都合で、うす甘く広められた医療・健康に関する怪しき常識。あたりまえのように感じていることも、よくよく考えるとちょっとおかしいことに突きあたる。そんなお話です。

健康への試行錯誤

<http://www.mag2.com/m/0000138561.html>

面白そう！と思った最近の健康記事・雑学をお届けします。「プチ健康情報誌」としてご利用ください。「このネタみんなに教えたる～」の精神で書いてます。バックナンバーを見て、面白そうなら登録お願いします♪

わたなべ商会 健康コラム

<http://www.mag2.com/m/0000116396.html>

なにが体に良いのか悪いのか……。健康食品だけに頼るのは危険です。日常生活も含めて考えることが一番の近道です。健康食品から日常生活、心の考え方など、もっと大きな視野に立ち考えることが重要なのです。

それから、下記のメルマガは、健康メルマガではないのですが、疑似科学などについて非常に客観的に書かれているとても勉強になるメルマガです。

よろしかったら、ご購入下さい。

「超自然現象」や疑似科学を調べる

<http://www.mag2.com/m/0000005665.html>

この世の中には、「超自然現象（超能力）」などと呼ばれるものがあります。でも、それらはきちんと説明のつくことばかり。合理的精神に基づいてそれらを解明しながら、オカルトの社会的な影響にも言及します。

皆さまのご出産と育児がうまくいくことを心よりお祈りいたしております。

佐野啓明