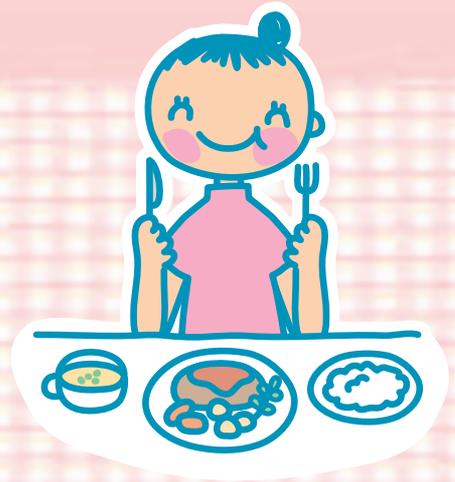


これからママになるあなたへ

食べ物について知っておいてほしいこと

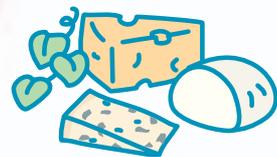
妊娠中に注意が 必要な食中毒菌がいます。

妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。



妊娠中に避けた方がよい 食べ物があります。

(リステリア食中毒の主な原因食品例)



ナチュラルチーズ
(加熱殺菌していないもの)



肉や魚のパテ



生ハム



スモークサーモン

冷蔵庫を過信せず、 食べる前に十分加熱しましょう。

(リステリア菌は冷蔵庫内でもゆっくりと増殖しますが、他の食中毒菌と同様に加熱することで予防できます。)

冷蔵庫の食品は、期限内に使い切るよう心がけましょう。



マタニティマーク

体調管理のため、
食中毒予防を
心がけましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

<http://www1.mhlw.go.jp/houdou/0903/h0331-1.html>