

# 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あります。

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。

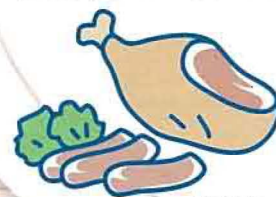
(リステリア食中毒の主な原因食品例)



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>

# 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

## 食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

寄り道しないでまっすぐ帰ろう



point 2

## 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持



point 3

## 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

生肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒



point 4

## 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ



point 5

## 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない



point 6

## 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする



食中毒の3原則

食中毒菌を

「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省