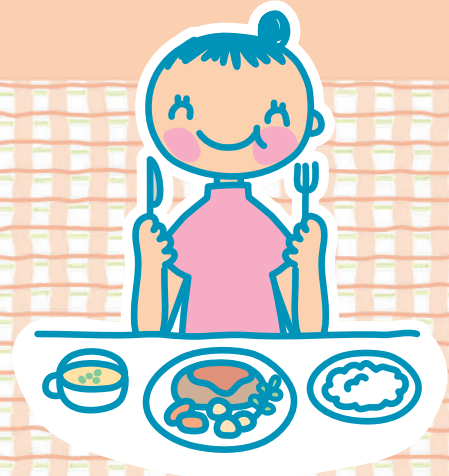


# これからママになるあなたへ

食べ物について知っておいてほしいこと

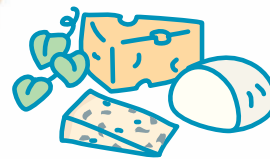
## 妊娠中に注意が必要な食中毒菌があります。

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。

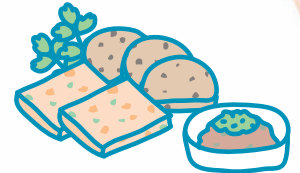


## 妊娠中に避けた方がよい食べ物があります。

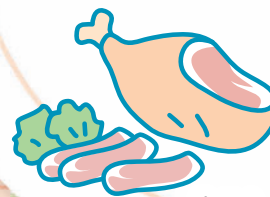
(リステリア食中毒の主な原因食品例)



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>