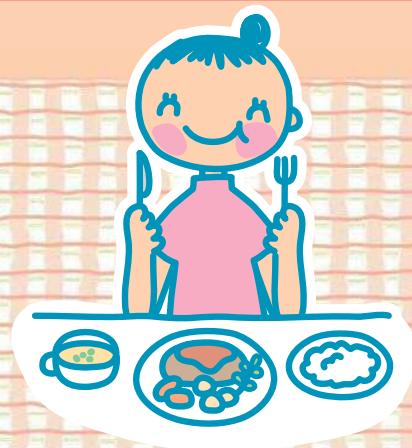


これからママになるあなたへ

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良い 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!

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

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

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

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

早く冷えるように
小分けする

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

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