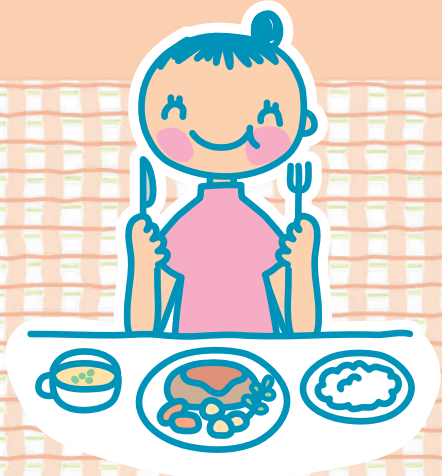


これからママになるあなたへ

食べ物について知っておいてほしいこと

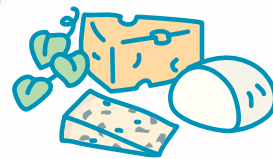
妊娠中に注意が必要な食中毒菌があります。

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。

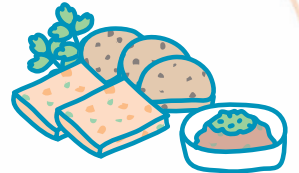


妊娠中に避けた方がよい食べ物があります。

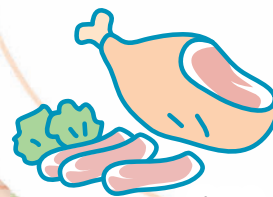
(リステリア食中毒の主な原因食品例)



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

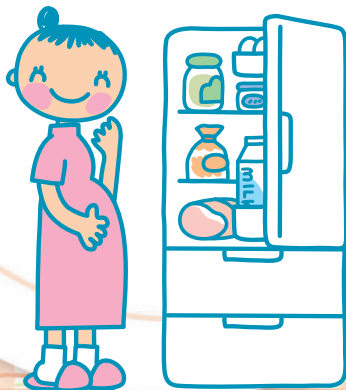


スモークサーモン

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>

「リステリア」による食中毒 に注意してください。

欧米では、ナチュラルチーズ、生ハム、スモークサーモン等を原因としたリステリアによる集団食中毒が発生しています。

また、国内では、乳製品や食肉加工品などから、菌数は少ないですが、リステリアが検出されています。

リステリアに感染したときの症状の重篤度には個人差がありますが、特に妊娠している方、高齢の方、免疫機能が低下している方は重症化しやすいので注意が必要です。

妊娠している方

▶母体が重篤な症状になることはまれですが、胎児・新生児に感染による影響が出る可能性があります。

高齢の方（65歳以上）、免疫機能が低下している方※

▶重症化する可能性が高くなり、死に至ることもあります。

- ・若い方よりもリステリアに感染すると発症するリスクが高いといわれています。
- ・65歳以上の高齢の方がリステリア症患者数の77.6%を占めています。

※免疫機能が低下している方：

糖尿病、腎臓病、ガンやHIVエイズに罹患している方、ステロイド治療を受けている方など

「リステリア」って何？

リステリア（リステリア・モノサイトゲネス）は、動物の腸管内や環境中に広く分布している細菌で、食品を介して感染する食中毒菌です。多くの食中毒菌が増殖できないような低温や高い塩分濃度の食品でも増殖します。



リステリアの顕微鏡写真（約0.5×1μm）
出典：東京都健康安全研究センター

＜注意が必要な食品＞

冷蔵庫に長期間保存され、加熱せずにそのまま食べられる食品は食中毒の原因となり得ますので注意が必要です。

▶欧米におけるリステリア食中毒の主な原因食品例

・ナチュラルチーズ ・生ハム ・肉や魚のパテ ・スモークサーモン

豆知識



ナチュラルチーズ：乳、クリーム、バターミルク又はこれらを混合して凝固させた後、ホエーを除去して製造されたもの（カマンベールチーズなど）。

プロセスチーズ：ナチュラルチーズを粉砕、加熱融解して乳化したもの。製造過程に加熱の工程が含まれるため、リステリアのリスクは低くなる（スライスチーズなど）。

リステリアによる食中毒を防ぐには

- ・期限内に食べきるようにし、開封後は期限に関わらず速やかに消費しましょう。
- ・冷蔵庫を過信せず、保存する場合は冷凍庫やチルド室を活用しましょう。
冷蔵庫は扉の開閉で設定温度が高くなりやすく、また、リステリアは低温であるほど増殖しにくいいため、より温度が低いチルド室（0℃～2℃）での保管が望ましいとされています。
- ・リステリアは他の食中毒菌と同様に加熱することで予防できます。
食べる前に十分加熱しましょう。
- ・生野菜や果物などは食べる前によく洗いましょう。

