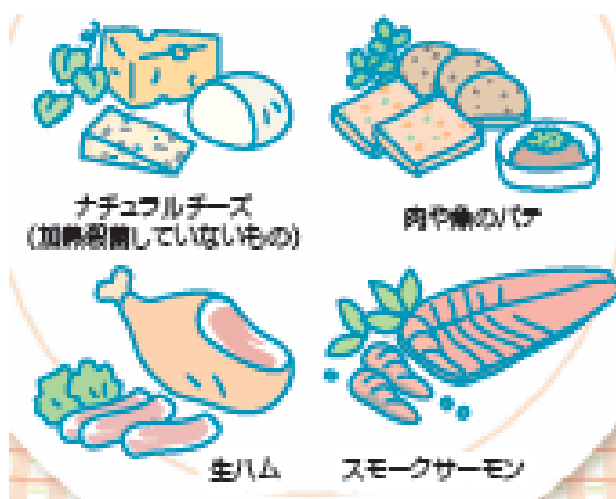


8. 妊娠中に避けた方がいい食べ物

妊娠中は**リステリア菌（食中毒）に注意**が必要です。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。

- ① 冷蔵庫を過信せず、**食べる前に十分加熱**しましょう。
他の食中毒菌と同様に加熱することで予防できます。また冷蔵庫の食品は、**期限内に使いきる**よう心がけましょう。
- ② 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



厚生労働省 「これからママになるあなたへ」 より

