

これからママになるあなたへ

～食べ物について知ってほしいこと～

ご妊娠おめでとうございます。
お腹の赤ちゃんのためにも、しっかりと
栄養を取らなければいけません、
妊娠中には、いつもより注意が必要な
食中毒菌があります。
また、良質なタンパク源であるお魚にも、
妊娠中は注意してほしいことが
あります。

→ 詳しくは中面へ



発行：練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係

03 - 5984 - 4675

妊娠中に注意が必要な食中毒菌と避けた方がよい食べ物は？



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、食中毒になると赤ちゃんに影響が出ることがあります。

これらの食品は、リステリア菌に汚染されていることがあります。

ナチュラルチーズ
(加熱殺菌していないもの)



生ハム

スモークサーモン

肉や魚のパテ



リステリア菌は、低い温度でも増殖します。冷蔵庫を過信しないようにしましょう。

生のお肉は、カンピロバクターやサルモネラ、O157などの食中毒菌に汚染されていることがあります。妊娠中にこれらの食中毒になると、赤ちゃんに影響が出ることがあります。

鶏刺し

レバ刺し

ユッケ

その他加熱不足の肉料理
(ハンバーグなど)



O157などの食中毒菌は、少ない菌量で発症し、特に子どもでは重症化します。赤ちゃんや子どもには与えないようにしましょう。

手洗いをしっかりと！ 外から帰った時、トイレの後、生ものに触った後、料理や食事の前など
食品はしっかり加熱！ 特に生のお肉(ハンバーグや唐揚げなど)は中までしっかり火を通しましょう

妊娠中に気を付けなくてはならないお魚の種類と量は？



お魚(クジラ・イルカを含む)は、良質なたんぱく質や他の食品では取りにくいDHA、EPAを多く含み、カルシウムの摂取源です。でも、お魚の種類によっては、水銀が含まれているものがあります。妊娠期間中は、お魚の種類と量のバランスを考えながら食べましょう。

普通に食べてよいもの

ツナ缶、ピンナガ(ピンチョウ)
キハダ、メジマグロ、サケ、アジ、サバ
イワシ、サンマ、タイ、ブリ、カツオ など



食べ方の注意



お魚1人前(80g)に含まれる水銀量をチェック!

水銀量(80g当)	注意が必要なお魚の名前
●	ミナミマグロ(インドマグロ)、マカジキ、キダイ、ヨシキリザメ、クロムツ、イシイルカ、ユメカサゴ
●●	キンメダイ、メカジキ、クロマグロ(本マグロ)、メバチ(メバチマグロ)、エッチュウバイガイ、マッコウクジラツチクジラ
●●●	コビレゴンドウ
●●● × 8つ	バンドウイルカ

1週間に(水銀量)1つを目安に献立を調整しましょう。

Q. もし、1週間の目安量を超えて、お魚を食べてしまった場合はどうするの？

A. 翌週の量を調整すれば大丈夫です!

例えば、ある週に、キンメダイの焼魚1切れ(●●)とミナミマグロの刺身1人前(●)を食べた場合、翌週にはクロムツの煮魚1切れ(●●)など、水銀量を半分に控えましょう!



赤ちゃんが生まれたら 気を付けてほしいこと



1歳未満の赤ちゃんに ハチミツを与えてはいけません！

ハチミツには、食中毒を起こすボツリヌス菌の芽胞(種のようなもの)が含まれていることがあります。抵抗力の弱い1歳未満の赤ちゃんが食べると、腸内で発芽・増殖して乳児ボツリヌス症を引き起こします。

1歳を過ぎれば、腸内細菌のバランスが整うため、ハチミツを与えても大丈夫です。



ミルクしか飲まない赤ちゃんに食中毒の心配は？

赤ちゃんは、食べ物だけでなく、おもちゃやタオル、よだれなどを介して病気にかかることがあります。周囲の大人が注意して、病原菌が赤ちゃんの口に入らないようにしましょう。

感染の機会を減らすためには大人の手洗いも重要です。生の魚・肉・卵などに触った後や、トイレの後などにはしっかりと手を洗いましょう。

また、大人が下痢をしているときには、一緒のお風呂には入れないようにしましょう。

ご質問やご相談は
当係までお電話ください

連絡先は表紙にあります