

# 子どもがいる家庭や妊婦さんが気を付けたい食べ物。

食中毒は誰にとっても避けたいことですが、その中でも、特に、腸の働きが不安定な子どもや、免疫力が弱っている妊婦さんは避けたいほうがよい食べ物があります。今号では、家庭での食事で気を付けたいことをご紹介します。

ご本人が注意するのはもちろんですが、周囲の方も、食べ物を贈る際や食事に招待する際に、これらのものを避けてあげると、喜ばれるでしょう。



**赤ちゃんには食べさせない。**



**はちみつ**  
土つき野菜  
(よく洗いましょう)

なぜ？



## 乳児ボツリヌス症

はちみつや土がついたままの野菜を1歳未満の赤ちゃんに与えると、乳児ボツリヌス症になることがあるので、与えてはいけません。

乳児ボツリヌス症とはボツリヌス菌を摂取することで起こる赤ちゃんの食中毒です。哺乳力の低下、呼吸困難等の症状があります。

ボツリヌス菌は熱に強いので、ご家庭でははちみつを使用しないほうが安全です。(お母さんがはちみつを食べるのは問題ありません。)

**妊婦さんは避けたほうがよい。**



## リステリア症

リステリア菌は自然環境に広く存在する菌で、健康な成人であれば通常問題になることはありません。

しかし、**妊娠中はリステリア菌に感染しやすくなり、感染するとインフルエンザのような症状があらわれ、重篤化すると敗血症や早産などを引き起こすおそれがあります。**

リステリア菌は、低温・高塩分でも増殖するのが特徴で、**冷蔵庫に長期間保存され、加熱せずそのまま食べられる食品は感染源になりえますので注意が必要です。**

ただし、リステリア菌は熱に弱いため、**加熱調理(75℃で1分以上)すれば食べても問題ありません。**

なぜ？



生ハム (非加熱食肉製品) ナチュラルチーズ (未加熱のもの)



お肉やお魚のパテ スモークサーモン

※過去に欧米でリステリア食中毒の原因となった食品の一部です。

## 食べる魚の

**①種類②量に注意。お魚は体にいいもの。でも妊娠中はちょっと注意。**

お魚は、妊婦さんの栄養バランスの良い食事には欠かせないものです。

ところが、一部の魚(主に大型のもの。クジラ・イルカを含む)には食物連鎖で水銀が取り込まれ、妊娠中に過剰摂取すると胎児に影響を与える可能性がこれまでの研究から指摘されています。妊娠中は、クジラの肉・本マグロなどは極端に多く食べ過ぎないようにしてください。食べるお魚の種類と量とのバランスを考えて食べましょう。

厚生労働省 水銀

検索

**子どもも大人も気を付けたい。**



生・加熱不十分な肉  
例) 生レバー・ユッケ  
肉のタタキ・湯引き

なぜ？



## 腸管出血性大腸菌などによる食中毒

お肉の生食は多くの危険が伴います。妊婦さんや小さいお子さんをはじめ、家族みんなで肉は中まで十分焼いて食べるようにしましょう。健康な大人であっても肉を生で食べると病原菌に感染することがあり、そこから家族に「家庭内感染」させてしまうこともあります。

### 肉の生食で感染の恐れのあるものの例

腸管出血性大腸菌感染症(O157等): 激しい下痢や嘔吐、血便を伴い、溶血性尿毒症症候群(HUS)を起こすことも。

トキソプラズマ症: 妊婦さんが初めて感染すると、胎児が水頭症や視力障害になる先天性トキソプラズマ症になる恐れがある。

カンピロバクター: 妊婦さんが感染すると胎児が新生児髄膜炎を起こす恐れがある。

※平成27年3月現在、生レバーの生での提供は法令で禁止されています。生ユッケの提供は、基準を満たしたものだけが販売を認められていますが、食べることには一般的にリスクがあるので、抵抗力の弱い人は避けたほうがよいでしょう。それ以外の肉についても、豚肉は牛肉と同じように禁止の方向で検討が進んでいるほか、病原菌や寄生虫など様々な危険性があるため、国・各自治体では、飲食店等に対し生では提供しないように指導しています。

