



<適塩を心がけましょう>

意識せず食塩をとりすぎてしまうと、高血圧と、高血圧をはじめとした生活習慣病につながります。もちろん妊娠中も要注意

女性は1日6.5g未満(目標量)自分が1日にどれだけの食塩をとっているかチェックしましょう!

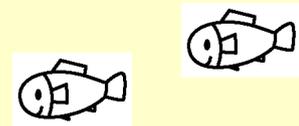
・【おいしく食べる薄味のコツ】

- ①新鮮な材料で持ち味を生かす
- ②天然だしを上手に使う
- ③食品の香り、薬味や香辛料の風味を生かす
- ④酢や果物の酸味を食卓に
- ⑤洋風料理にしたり、味付けは表面だけに
- ⑥減塩しょうゆや割しょうゆを利用しよう

<魚の食べ方に注意しましょう>

●水銀について●

魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、妊婦を通じて胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりにかたよって毎日毎日、同じ魚類をたくさん食べる、または、食べ続けることは避けましょう。妊娠に気がついてから気をつければ心配いりません。



<食中毒に注意しましょう>

妊娠中は免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。また、ママに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。これらの多くは原因となる細菌やウイルスが付着した食品を食べることによって起こります。

- 食中毒予防の3原則は ①細菌などを食べ物に「つけない」
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」

●妊娠中に注意が必要な病原体●

【リステリア菌】

リステリア菌は食品を介して感染する食中毒で、塩分にも強く冷蔵庫も繁殖します。予防方法は、生ものを避けること、生野菜などは洗浄を十分に行うこと、他の食中毒菌と同様に加熱することです。

妊婦がリステリア菌に感染すると、胎盤や胎児にも感染し、流産することや生まれた新生児に影響が出ることがあります。

○加熱が不十分な食品

- ・生ハム 
- ・スモークサーモン 
- ・ナチュラルチーズ (プロセスチーズは可) 
- ・肉や魚のパテ 

【トキソプラズマ原虫】

トキソプラズマ寄生虫が人の体内に入ることによって感染します。加熱不十分な豚や鶏、牛、猫の排泄物にも寄生している可能性があります。

○トキソプラズマ症の予防策

- ①肉は十分に加熱して、野菜や果物はよく洗ってから食べましょう。
- ②ガーデニングや砂遊びの後は手をよく洗いましょう。
- ③飼い猫のお世話は、なるべくほかの家族の方にやってもらう。