



栄養士コラム ～食中毒について③～

アニサキスによる食中毒を予防しよう

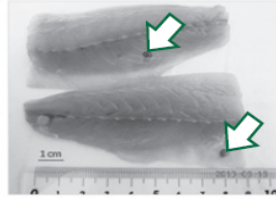
生鮮魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒が発生しています。

「目視で確認！鮮度を徹底！加熱・冷凍で予防！」で食中毒の予防をしましょう！



【アニサキスの特徴】

- ◆ 寄生虫（線虫類）
- ◆ 約 2cm～3cmで、白色の少し太い糸状
- ◆ アニサキス幼虫が寄生している魚介類
サバ、サンマ、カツオ、イナダ、イワシ、アジ、イカなど



【食中毒の症状】

アニサキス幼虫が寄生する生鮮魚介類を食べた後

- 数～十数時間後に、激しいみぞおちの痛み、悪心、嘔吐
→ 急性胃アニサキス症
- 十数時間後以降に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状など
→ 急性腸アニサキス症



【予防方法】

- ① 加熱する（70℃以上）
※アニサキス自体に熱を加える
- ② 冷凍する（-20℃で24時間以上）
- ③ 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く（内臓は生で食べない）
アニサキス幼虫は魚が死亡すると、内臓から筋肉に移動することが知られている
- ④ 目視で確認、アニサキス幼虫を除去する一般的な料理で使う程度の食酢での処理、塩漬、しょうゆやわさびでは、アニサキス幼虫は死滅しない

次回は広報おみたま 10月号

食中毒予防について

～買い物・保存のポイント～

【問い合わせ】

平日 8:30～17:15

健康増進課 食育推進係 ☎: 0299-48-0221 (内線 4001・4002)