



アニサキスによる食中毒にご注意ください

アニサキスとは、寄生虫(線虫)の一種で、その幼虫(アニサキス幼虫)が寄生している食品を食べると、食中毒を起こすことがあります

アニサキスとは?

- 長さ2~3cm、幅は0.5~1mmくらいの、白色の少し太い糸のように見える寄生虫です
- サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、イカなどの魚介類の主に内臓表面に寄生していますが、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移動することが知られています



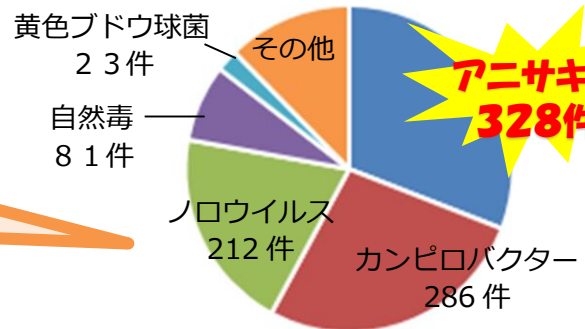
▲サバに寄生したアニサキス
(厚生労働省ウェブページから)

国内での発生は?

- 刺身や寿司など生鮮魚介類の生食を嗜好する食習慣と強く関連することから、多数の症例が国内で発生しています

令和元年の病因物質食中毒発生件数(国内)は、**アニサキスが第1位**となっています!

令和元年病因物質別食中毒発生件数



アニサキスによる食中毒は、どんな症状?

急性胃アニサキス症

- アニサキス幼虫が、胃の壁に刺入することで起こる
- 食後数時間~十数時間後に発症
- みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐を生じる

急性腸アニサキス症

- アニサキスが、腸の壁に刺入することで起こる
- 食後十数時間後~数日後に発症
- 激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じる

アニサキスアレルギー

- アニサキスが抗原となり、じんま疹などのアレルギー症状が現れる
- 血圧低下や呼吸不全、意識消滅などのアナフィラキシー症状が出る場合もある
- ※胃や腸の壁に刺入しなかった場合でも発症します

アニサキスによる食中毒の予防方法

☆新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く

アニサキスは、主に魚介類の内臓表面に寄生しています。漁獲後、内臓から筋肉に移行することがあるので、内臓は早めに取り除きましょう。※魚が活着している時からすでに筋肉にアニサキスが寄生している場合もあるので要注意

☆加熱または冷凍処理して食べる

アニサキスは、60℃で1分以上加熱することにより死滅します。また、-20℃以下で24時間以上冷凍することにより感染性を失うことが報告されています

料理で使う程度のしょうゆやわさび、酢では死滅しません!



年末・年始の食中毒を予防しよう！！



年末年始は、クリスマス、大晦日、お正月など、家族などで集まって食事をする機会が増え、普段より多めの料理を作ったり、年末年始ならではの食品を食べる機会も多くなります。食中毒に注意しながら、楽しい年末年始を過ごしましょう！

おせち料理などを作る時の注意点

おせち調理やパーティー料理などは、加熱・非加熱の料理が一緒に詰められていたり、数日間にわたって食べる場合が多いこと等から、食中毒予防に特に注意が必要です

☆手洗いを徹底しよう！

料理を始めるときはもちろん、**手が汚れた時や、清潔なものに触る前には必ず手を洗いましょう**

<手洗いのタイミング例>

- ・料理を始めるとき
- ・土が付いた野菜などを触ったとき
- ・肉類や魚介類を触ったとき
- ・髪の毛に触ったとき
- ・トイレに行ったあと
- ・料理を盛りつける前 など

☆調理器具は食材ごとに洗浄・消毒！

おせち料理などは数多くの食材を扱うので、包丁やまな板などの調理器具を洗浄しないまま使いまわすと、食中毒菌の汚染を広げてしまう可能性があります

調理器具は**一つの作業が終わるたびに洗浄・熱湯消毒してから次の作業に移りましょう**

可能であれば、肉用、魚用、野菜用などで使い分けることをオススメします

☆加熱する食品は、中心部までしっかり加熱！

加熱する食材は、食材の中心部まで十分に火を通しましょう

めやすは、**中心温度が75℃以上で1分間以上加熱することです**

※二枚貝など、ノロウイルス汚染の可能性がある食材は、**85～95℃以上で90秒以上**

☆体調の悪いときは、食品を直接取り扱う作業はしない！

食品を取り扱う人が食中毒の原因菌やウイルスを持っていると、その人を介して食品が汚染され、別の人がある食品を食べることにより食中毒が広がってしまうことがあります

下痢やおう吐などの症状があるときは、直接食品を取り扱う作業を控えましょう



完成したおせち料理などは暖房の効いた部屋に放置せず、**冷蔵庫などで低温保存**しましょう
食べる前にも**しっかり手を洗う**ことを忘れずに！

「餅つき」のときは、こんなことにも要注意！

餅つきは、手に触れる工程が多いため、餅に菌やウイルスがつきやすく、注意が必要です

○かえし・ちぎり・味付け等の作業は、使い捨て手袋を使う

手袋をしていても、事前の手洗いは必須です！

また、手袋を再使用することはやめましょう

○杵・臼は、事前に熱湯で消毒する

○返し水は、こまめに取り換え、容器も洗浄したものと交換する



餅つきでついたお餅は、ぜんざいや雑煮など、**中までしっかり加熱できるメニューで食べる**ことがオススメです

「やまぐち食の安心・安全情報誌」がwebで読めます！

(バックナンバーもこちらから)

