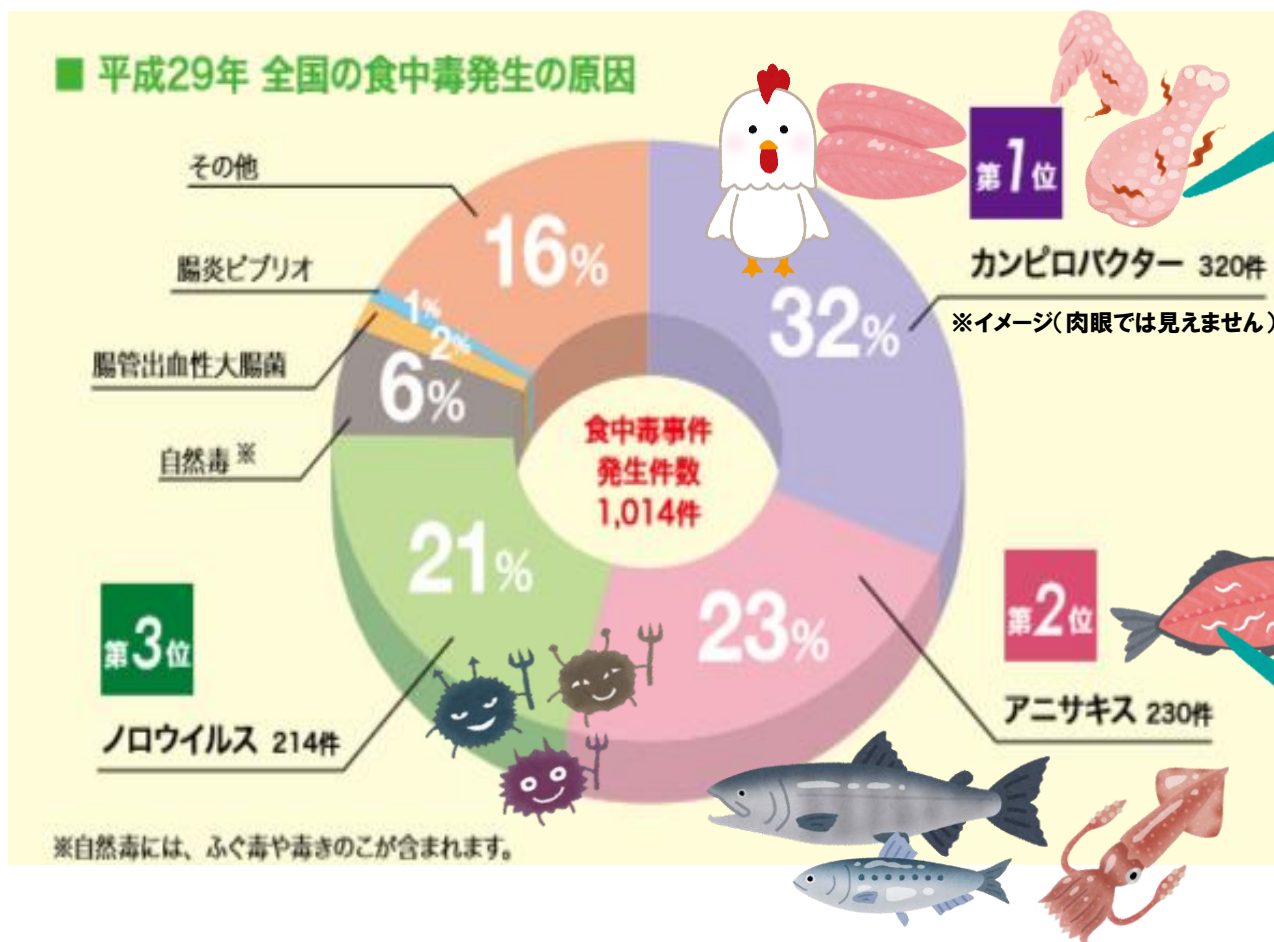


保健だより 5月

STAY HOME でも食中毒に注意

■ 平成29年 全国の食中毒発生の原因



カンピロバクターは食中毒原因菌第1位！

主に鶏肉が原因。

「新鮮」ならば「安全」ではなく、生食は絶対 NG！

汚染された手や調理器具からの二次感染にも注意。

カンピロバクターに次いで多い「アニサキス」。

聞いたことがありますか？

なんとたった1匹で発症！

酢漬けや塩漬け、ワサビなどでは死滅しません。

今回詳しく解説！

参考:「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」(厚生労働省) (http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/) を加工して作成
食の安全・安心ガイドブック 考えてみよう食中毒予防～家庭で安全な食生活を～平成31年3月金沢市保健局保健所衛生指導課

アニサキスって何？

「アニサキス」とは、寄生虫(線虫)の一種。

さば かつお さけ あじ い か
鯖・鰹・鮭・鰺・烏賊など、身近な魚介類に寄生。

幼虫は体長 2～3 cmの白い糸状の虫です。

寄生した生鮮魚介類を食べると、数時間で

食べた人の胃や腸の壁に幼虫が侵入し、

みぞおちの激痛や嘔吐等を引き起こします。



どうやって予防する？

アニサキスは、

- 加熱(60℃で1分以上)
- 冷凍(-20℃で24時間以上)で死滅！

魚介類の内臓は生で食べない。
肉眼でも見えるので目視で確認！
誤って食べないように注意する。
魚は内臓を取り除いてから保存。

家庭でできる食中毒予防 6 つのポイント

買い物

- ・消費期限内に使いきれの量を買う
- ・肉や魚は、他と分けて包む
- ・寄り道せずにまっすぐ帰る
- ・保冷材や保冷バッグを活用。温かい食材と冷たい食材は離して持ち帰ろう



保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ保存する
- ・肉・魚は汁がもれないようにする
- ・冷蔵庫 10℃以下、冷凍庫 -15℃以下
- ・冷蔵庫は詰め込まず、7割程度を目安に
- ・丸ごと生魚を買ったら内臓はすぐ取り除く

70%



下準備

- ・冷凍食品の解凍は常温でなく冷蔵庫で
- ・生ものを切ったら包丁は熱湯消毒
- ・生で食べるものと生肉・魚は離す
- ・野菜もよく洗う
- ・ゴミはこまめに捨てよう



料理

- ・調理前に石けんで手洗い
- ・台所は常に清潔にしよう
- ・加熱は十分に
- ・調理途中で放置しない
- ・レンジでは均一に加熱する



食材の中まで
火を通す！

食事

- ・盛りつけは清潔な器具・食器で行う
- ・食事の前に手をよく洗う
- ・長時間室温に放置しない



残り物

- ・清潔な容器に保存
- ・早く冷えるように小分けに
- ・時間がたち過ぎたものは捨てる

レンジで温めても
殺菌はできません！



肉の生焼け・飲料の飲み残しが食中毒の原因に

- ・生の肉に触れる箸等は食べる箸とは別に、肉は両面十分に焼こう。
- ・飲料のボトルはふたを開けたらすぐ飲み、長時間放置しない。
- ・直飲みは細菌が増えやすい。コップに注いで飲む方が安心。
- ・飲み残しは冷蔵庫で保管し、早く飲みきろう。

