



気温や湿度が高くなり、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすい季節となりました。食中毒予防のポイントを守って、食中毒を予防しましょう。

### 食中毒予防の三原則 「付けない、増やさない、やっつける！」

- ☆付けない…手や食材、まな板などはこまめに洗う。生の肉や魚は他の食品に触れないように保管する。
- ☆増やさない…調理したら速やかに食べる。冷蔵庫は10°C以下、冷凍庫は-15°C以下が目安。
- ☆やっつける…肉は中心部まで十分に加熱する。まな板などの調理器具は、よく洗った後に熱湯や消毒剤で消毒する。

H30年 広島県食中毒発生状況（5月16日現在） 広島県HPより

※ノロウイルス…4件（72人）

※カンピロバクター…1件（3人）

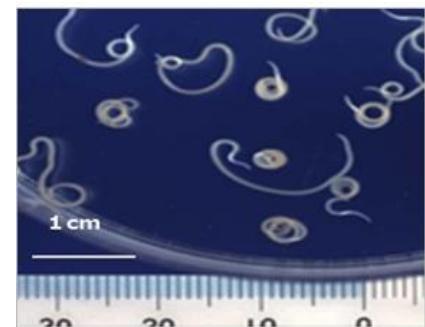
※その他…3件（3人）

合計 8件（78人）

## アニサキスによる食中毒を予防しましょう

### アニサキスって何？

アニサキスは寄生虫（線虫）の一種です。その幼虫（アニサキス幼虫）は、長さ2~3cm、幅は0.5~1mmくらいで、**白色の少し太い糸**のように見えます。アニサキス幼虫はサバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類に寄生します。魚介類の内臓に寄生しているアニサキス幼虫は鮮度が落ちると、**内臓から筋肉に移動**することが知られています。



### アニサキスによる食中毒はなぜ起こるの？

アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生（不十分な冷凍又は加熱のものを含みます）で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒（アニサキス症）を引き起こします。

### 予防方法

- ◆魚を購入する際は、新鮮な魚を選びましょう。また、丸ごと1匹で購入した際は、速やかに内臓を取り除いてください。
- ◆内臓を生で食べないでください。
- ◆目視で確認して、アニサキス幼虫を除去してください。
- ◆加熱（60°Cでは1分）、冷凍（-20°Cで24時間以上）で死滅します。

※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅しません。

### 症状は？

#### ◆急性胃アニサキス症

食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、恶心、嘔吐を生じます。

**※多くが急性胃アニサキス症です。**

#### ◆急性腸アニサキス症

食後十数時間後から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。

**激しい腹痛等の症状で、アニサキスによる食中毒が疑われる際は、速やかに医療機関を受診してください。**

