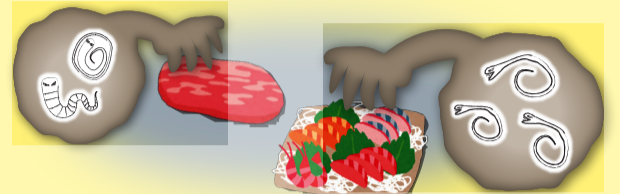


増えていきます!!寄生虫による食中毒

食品には、いろいろな種類の寄生虫がおり、中には人が食べると激しい痛みや嘔吐などの症状をおこすものもあります。魚介類、生肉の他、野菜や飲み水が原因になった例が報告されています。食中毒の原因となる寄生虫をよく知り、食中毒を予防しましょう!



増加する「アニサキス」

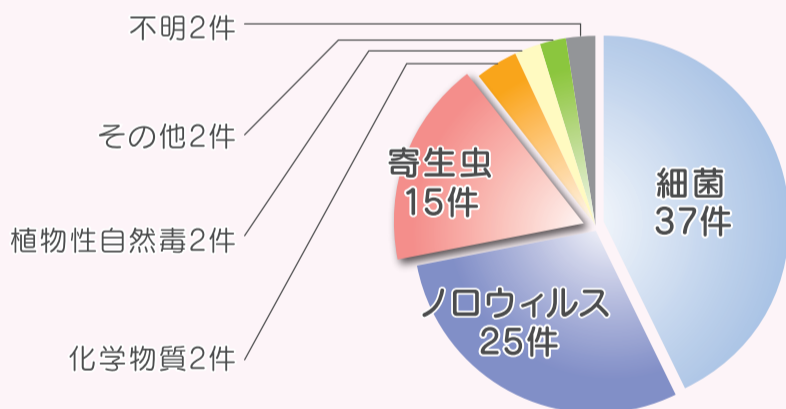
東京都内では最近、寄生虫食中毒の発生件数が細菌、ノロウィルスについて3番目に多くなっています。年別にみても寄生虫による食中毒は平成22年以降増加傾向にあり、中でも「アニサキス」という寄生虫の食中毒が大半を占めています。



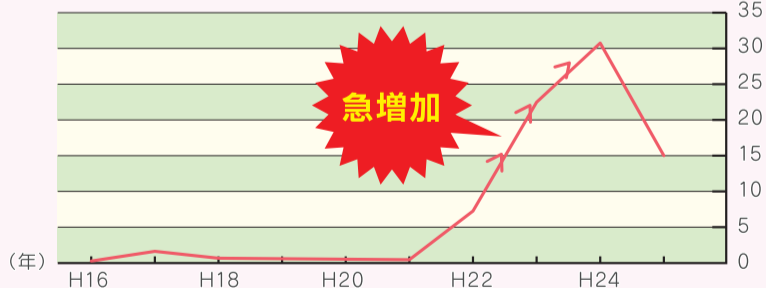
アニサキス

※写真提供:東京都健康安全研究センター

〔東京都内での病原物質別食中毒発生状況〕(平成25年)



〔東京都内での寄生虫による食中毒発生件数〕(平成16~25年)



急増加

アニサキスとは?

1 どんな寄生虫なの?

魚介類の内臓に多く寄生しています。人の胃や腸壁に侵入し多くは、2~10時間後に激しい腹痛、吐き気を起こします。治療法は内視鏡による摘出以外ありません。

2 原因となる食品は?

原因食品としてサケ、サバ、サンマ、イカ等魚の刺身での食中毒がこれまでに報告されています。アニサキスが寄生した生餌を与えた場合を除き、養殖の魚にはほとんど寄生しないと言われています。

アニサキスがよく寄生している魚介類(例)



3 予防法は?

十分な冷凍(-20℃、24時間以上)、加熱によりアニサキスは死滅します。

寄生虫の

気になる Q&A

Q.1 わさびや醤油をつければ大丈夫ってホント?

A▶ アニサキスを死滅させるのにこい口しょう油で2時間以上、減塩しょう油だと18時間もかかります。また、魚肉中に寄生している場合は、更に時間がかかります。加熱や十分な冷凍により死滅させることができます。

Q.2 どのくらい加熱すればいいの?

A▶ 食材中の寄生虫は、加熱の際、食材の大きさや保存されていた温度によって中心部への温度に差がでる為、注意が必要です。概ね70℃以上の温度で加熱を行うことで、寄生虫は死滅できると考えられます。

安全・安心なお弁当づくり

意外とあぶない!? あなたのお弁当

毎日の昼食や行楽など、役立つ機会の多いお弁当。でも「なるべく傷まないにはどう作ったらいいかな?」、「このおかずは大丈夫かな?」などお悩みの方も多いと思います。彩りや詰め方、衛生面にちょっと一手間かけて、安心・安全なお弁当作りを心がけましょう!



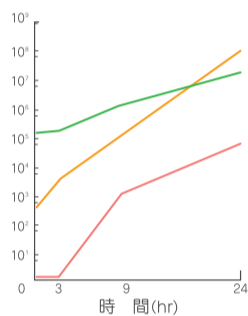
意識していますか?おかずの位置

食品にはそもそも一定数の微生物が付着しています。生野菜とハンバーグなどのたんぱく性の食品が隣り合うことで、二次汚染のリスクが高くなります。右のグラフのとおり、野菜に付着した細菌はお肉の中で増殖していきます。

レタスからハンバーグへの細菌移染とその後の菌の増殖

予 防 法

プラカップや仕切りを利用して、おかず同士が接触しないよう工夫してみましょう。



— ハンバーグのみ — ハンバーグ+レタス — レタスのみ ※20℃保存



油断大敵! ご飯の管理

日頃お弁当に詰める機会の多いご飯ですが、実は食中毒の危険がある食品の一つです。手洗いをしていない手、傷口のある手でお米に触れる、長時間常温に放置したお米の蒸し直しにより食中毒が発生する可能性があります。取り扱う前には必ず手洗い、炊きたてご飯をなるべく使用するなどの対策が効果的です。

中まで加熱! お肉のおかず

写真のように、ハンバーグなどは加熱不十分なケースが多いです。お肉に付着する食中毒菌は加熱処理により死滅させることができます。中心部までしっかり加熱することでこれらの食中毒を予防できます。



安全・安心なお弁当づくりのための3つのポイント

Point 1 手洗いをして細菌をつけない!

ヒトの手にはさまざまな細菌類が付いています。調理時の手の汚れは食中毒の原因となります。まずは調理前、盛り付け前にしっかりと手洗いを行いましょう。以下の手順を1回30秒で計2回行くと効果的です。



Point 2 「水気」に気を付けましょう!

しゃもじやトングの水へのつけ置き、布巾での食器類の水切りなどを行う機会は多いですよ。しかし、グラフのように容器内にたまった水や濡れた布巾には細菌が多く付いています。トングのつけ置き、布巾の使いまわしは避け、清潔な食器や器具類を使うように心がけましょう。

また、食材の水気をしっかり切ることも大切です。茹で野菜は、素手で水気を絞るのはさけること、果物は別容器に入れる、またはかつおぶしと和える方法などが効果的です。

〔トンカツ用調理器具の細菌汚染〕



Point 3 器具の洗浄はしっかりと!

まな板は使い込むと汚れが傷に染み込み、なかなか取れなくなるのが特徴です。毎日使っているまな板は使用後しっかりと洗いましょう。また、洗うだけでは落ちない雑菌がまな板には潜んでいます。塩素系消毒剤などを使った消毒をこまめに行いましょう。



お弁当豆知識

💡 いざお弁当を作るとき、できるだけバランスよく作りたい!

弁当箱の表面積に主食3:主菜1:副菜2で詰めるのがコツです。副菜を2つ入れることで1日350g以上の野菜の摂取目標に近づけます。また、旬のものをふんだんに取り入れると栄養バランスも良く、彩りも良いお弁当になります。

