

# みなと 食品衛生だより

No.14 2014年2月号

編集・発行

みなと保健所生活衛生課

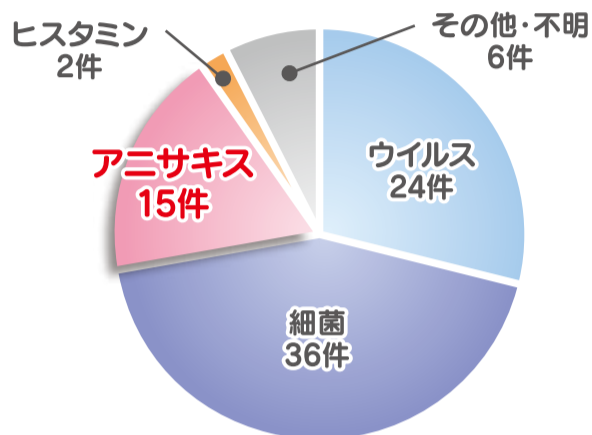
食品安全推進担当

Tel 03-6400-0047

発行番号 25177-4211

## 増えています！寄生虫による食中毒

東京都の食中毒発生件数  
(平成25年1~12月:速報値)



魚や肉には寄生虫が潜んでいることがあり、これらを生で食べることにより、嘔吐や下痢、腹痛などの症状が出る場合があります。

食中毒の原因となる寄生虫を正しく理解して、食中毒を予防しましょう！



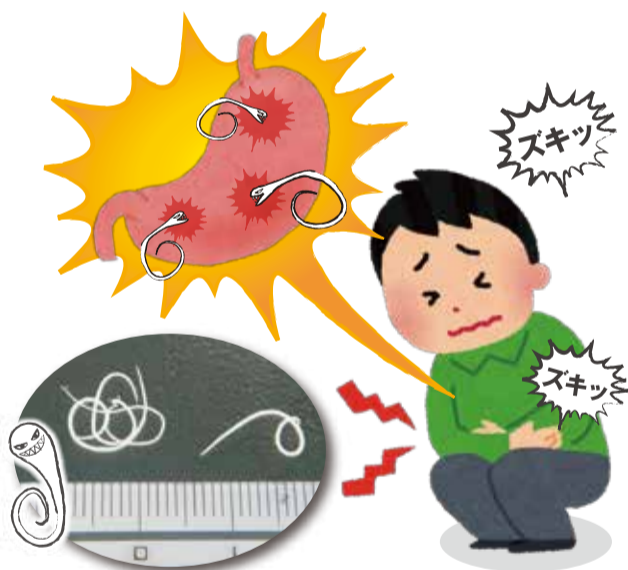
### アニサキスとは？

魚介類の内臓に多く寄生しています。

このアニサキスが胃の内壁に侵入することによって激しい腹痛、吐き気、嘔吐などの胃けいれんや胃潰瘍、虫垂炎などに似た症状が出ます。

内臓に多くいるといわれていますが筋肉中に移行している場合もあります。

#### アニサキスがよく寄生している魚介類(例)



### 予防法は？

煮る、焼くときは中心部まで十分に加熱しましょう。

-20℃、48時間以上の冷凍で死滅します。

**料理に使う程度のしょうゆ、酢、ワサビなどにつけても死にません！**

### クドアとは？

ヒラメの筋肉中にいることが多く、肉眼では見えません。

下痢、嘔吐などの症状がでます。冷凍または加熱することで防ぐことができます。



### サルコシスティスとは？

ウマの筋肉中に多く寄生しています。馬肉を生で食べることにより、食後数時間で一過性の下痢、腹痛、嘔吐などがおきることがあります。

馬肉を生で食べる際は冷凍処理することによって防ぐことができます。



### トキソプラズマとは？

免疫不全の人は中枢神経障害、心筋炎、肺炎などの症状が、妊娠中の人は胎児に影響がでたり、流産したりすることもあるため注意しましょう。

肉はよく火を通し、生や半生の状態で食べないことにより防ぐことができます。肉用のまな板、包丁は他のものと分けましょう。



# 油断大敵?!ヒスタミン食中毒

## ヒスタミン食中毒とは?

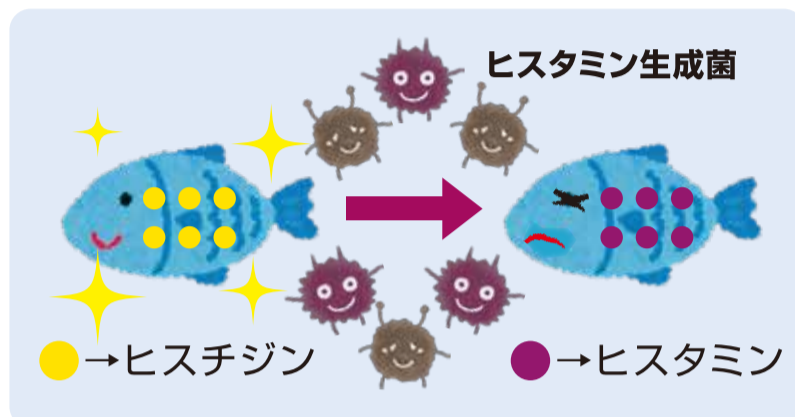
ヒスタミンが大量にたまった魚介類やその加工品を食べることによって起こります。

**食べてからすぐ~1時間以内**に顔が赤くなったり、じんましん、頭痛、おう吐、下痢などの**アレルギー様症状**が出ます。

## 原因って?

**魚介類(特に赤身魚)**の魚肉にあるヒスチジンというアミノ酸が、菌によってヒスタミンに変化してしまうことが原因です。

### ヒスチジンを多く含む魚(例)



## 火を通してても無くなりません!

**ヒスタミンは熱に強い**ため、焼き魚、煮魚にしてもこわれません!

## 冷蔵庫に入れても油断大敵

ヒスタミンを作る菌の中には、冷蔵庫の中でもヒスタミンをつくるものがあります。

このため、冷蔵庫内であったとしても、長期間の保管はやめましょう!



## ヒスタミン食中毒を防ぐポイント

- 1 お魚は新鮮なものを買きましょう
- 2 買ったら、すぐに冷蔵庫に入れましょう
- 3 加熱用だからといって、長期間保管しないですぐ食べましょう
- 4 食べたとき、違和感を感じたら食べるのをやめましょう  
(舌がぴりぴりする場合があります)

