

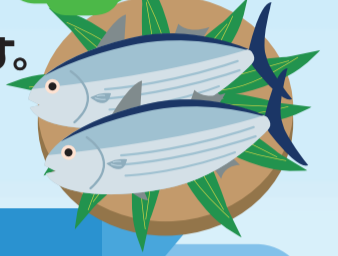
みなと 食品衛生だより

No.21
2016年7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: 28098-4211

お魚が原因でおこる代表的な食中毒

暑さが増してくるこの季節、日頃の体調管理とともに、細菌性の食中毒にも注意が必要です。今回は、気温が高い夏場に特に気を付けたい、お魚の食中毒についてご紹介します。ご家庭での注意点をしっかり押さえて、おいしく安全にお魚を食べましょう。



お魚が原因でおこる代表的な食中毒

① 腸炎ビブリオ

腸炎ビブリオは海中に存在し、海水の温度や気温が上昇すると増殖し、魚介類に付着して運ばれます。症状は下痢、腹痛、嘔吐、発熱などです。他の細菌に比べ増殖速度が速く、室温に放置しておく危険です。熱に弱いので加熱調理することで食中毒を防ぐことができます。魚介類を購入したときは4℃以下の冷蔵庫で保管し、調理するときは真水でよく洗いましょう。近年は魚介類の温度管理が徹底され、腸炎ビブリオによる食中毒は減少しています。



② ヒスタミン

赤身魚(マグロ、カジキ、サバなど)に多く含まれるアミノ酸の一種であるヒスチジンがヒスタミンに変化しておこる食中毒です。ヒスタミンを含む魚を食べた直後からじんましん、頭痛、発熱などのアレルギー症状が occurs。赤身魚を常温で長時間置いたり、凍結・解凍を繰り返すことで細菌が増殖し、ヒスタミンが産生されます。一度できてしまったヒスタミンは加熱しても分解されないため流通から購入までの温度管理が大切です。区内ではさんまハンバーグやぶりの粕漬けにより発症した例が報告されています。



食中毒を防ぐために家庭でも注意が必要です ～家庭でできる食中毒予防の4つのポイント～

1 買い物のポイント ～新鮮な魚を購入しよう～

温度管理の良いお店を選び、鮮度の良い魚を購入しましょう。冷凍されているものでラップの内側に霜が見えたら保管中に溶けかけてしまった証です。鮮魚は体色が鮮やかでツヤがあり、目が黒く澄んでいるものを、切り身は血合いの色が鮮やかな赤色で全体的にハリがあるものを選ぶことがポイントです。包装された加工品は消費期限等の表示を確認します。購入後はドリップ(魚の体液)がほかの商品を汚染しないよう包装を二重にしましょう。

魚介類は買い物の最後にかごに入れ、購入後は寄り道をせずに帰りましょう。



2 保存のポイント ～下ごしらえは早急に～

帰宅後はすぐに冷蔵庫(4℃以下)か冷凍庫に入れます。冷蔵庫の下段に入れ、ドリップが漏れていないか確認しましょう。

1尾で購入したときはなるべく早く下ごしらえをします。傷まないように魚の頭か尾を持ち、流水で洗い内臓を取り出したあと、腹の中とエラの周囲を洗います。魚を洗うときはシンクの汚染を防ぐために水はねに注意しましょう。その後、水分をふきとりラップで密封して保存します。冷凍する場合は切り身にして1枚ずつラップで包み、ビニール袋にいれ空気を抜いて冷凍します。

4℃以下



3 調理のポイント ～二次汚染を防ごう～

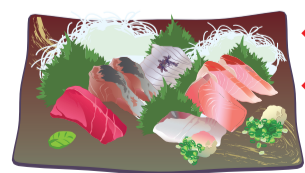
包丁やまな板は肉・魚用のものを使用します。手をよく洗い、二次汚染を防ぐために使用した器具は洗浄後に80℃以上の熱湯や塩素系殺菌剤で消毒しましょう。

調理が中断してしまう場合は短時間でも必ず冷蔵庫に保存します。冷凍魚は冷蔵庫でゆっくり解凍します。加熱する料理は中心部までよく火を通しましょう。



4 食べる時のポイント ～早めに食べることが大切です～

さしみなど生で食べるものは食べる直前まで冷蔵庫で保管してください。残ったものは生で食べず加熱して食べてください。加熱した料理が残った場合も冷蔵保存し、再加熱して食べましょう。残り物を食べる時、少しでも変だなと思ったら思い切って捨てることも大切です。

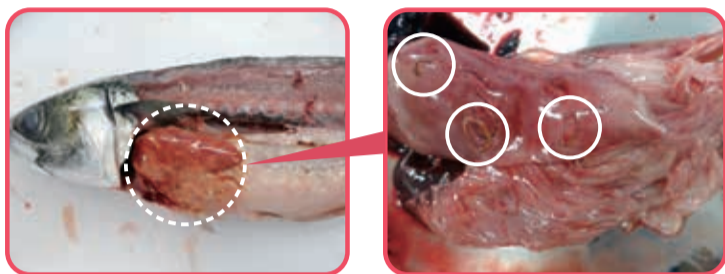


寄生虫による食中毒も増えています

お魚に寄生する寄生虫として近年注目されているアニサキスとクドアについて紹介します

アニサキス

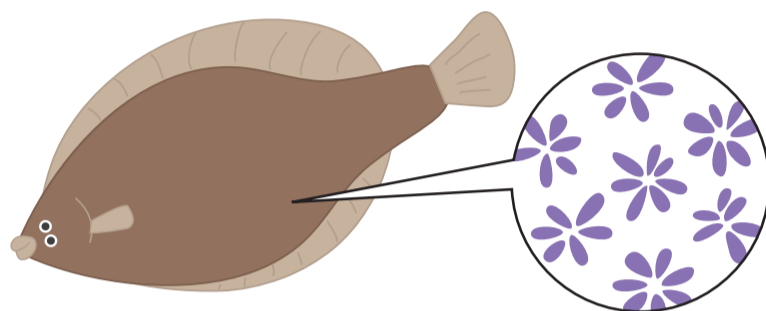
サバ、サケ、サンマ、スルメイカなど約150種類の魚介類の内臓に寄生しています。人の体内で胃や腸壁に侵入して腹痛など食中毒の症状を引き起こします。特徴として、虫体が見えること、熱に弱い低温に強いことがあげられます。予防のポイントは①魚の内臓を早めに取り除き冷蔵保存する②内臓付近に寄生していないか確認する③中心部まで-20℃で24時間以上冷凍することです。また通常の料理で使用するしょうゆや食酢、わさびでは死にません。



アニサキス虫体

クドア・セプテンpunkタータ

ヒラメの筋肉中に寄生し、たくさん寄生しているヒラメを生で食べると食中毒症状がでます。症状は一過性の下痢や嘔吐などで、速やかに回復します。アニサキスと異なり虫体を目視することができないため、食中毒を防ぐためにはヒラメを-20℃で4時間以上冷凍するか75℃で5分以上加熱する必要があります。この寄生虫による食中毒は夏に多く発生する傾向があるのでこれからの時期は注意が必要です。



平成27年度 港区食品衛生監視指導の実施結果

食中毒調査

保健所に食中毒疑いの連絡があると、速やかに原因施設の調査を行います。昨年度は56件の食中毒調査を行い、9件を食中毒と断定しました。食中毒と断定するに至らなかった場合にも、営業者に対して食品衛生の観点から改善指導を行いました。

発生日月	原因施設	原因食品	原因物質	患者数
2015年 5月 4日	飲食店(一般)	会食料理	サルモネラ	10
2015年 6月30日	飲食店(一般)	ブリの粕漬け焼き	ヒスタミン	9
2015年 7月 1日	飲食店(一般)	会食料理	ノロウイルス	7
2015年 8月31日	飲食店(そば屋)	さんまハンバーグ	ヒスタミン	6
2015年 9月22日	飲食店(一般)	会食料理	不明	8
2015年10月22日	飲食店(一般)	会食料理	サルモネラ カンピロバクター	2
2016年 1月 1日	飲食店(一般)	会食料理	ノロウイルス	13
2016年 1月 8日	飲食店(一般)	生食用かき	ノロウイルス	7
2016年 2月 3日	飲食店(一般)	生食用かき	ノロウイルス	5

ヒスタミン食中毒を防ぐには、魚を低温に保つことが重要です。魚は購入後すぐに冷蔵庫へ入れ、なるべく早く食べましょう。

食品の自主回収

平成27年度は、区内事業者から自主回収の届出が18件ありました。

No.	回収食品等	自主回収の理由
1	味噌	期限表示の誤記
2	焼菓子	アレルギー表示の欠落
3	チョコレート	鉱物の混入
4	チアシード	残留農薬の検出
5	切干大根	期限表示の誤記
6	果実酒	瓶の破損
7	飴	金属片の混入
8	ドーナツ	細菌の繁殖
9	乾燥パスタ	期限表示の誤記
10	果実酒	瓶の破損
11	果実酒	瓶の破損
12	シリアル	アレルギー表示の欠落
13	焼鳥缶詰、赤貝缶詰	缶詰の膨張
14	キムチ	アレルギー表示の欠落
15	焼菓子	アレルギー表示の欠落
16	プリン	細菌の繁殖
17	ココナッツオイル	細菌の繁殖
18	タイカレー	指定外添加物の検出

自主回収をしている食品の情報は、東京都の食品安全情報サイト「食品衛生の窓」及び消費者庁ホームページ「回収・無償修理等リコール情報サイト」で確認することができます。

食品衛生豆知識

HACCPって何？

Q 最近、食品のニュースでHACCPという言葉をよく聞きますが、どういう意味でしょうか？

A HACCP(通常ハサップと読みます)とは、食品を製造するすべての工程の中から、不具合が起こると重大な安全上の危害が発生する工程を洗い出し、その工程を常に監視・記録することで、安全な食品をつくる仕組みを言います。

例えば、加熱調理によって殺菌する場合、加熱温度が設定より低くかったり、加熱時間が短くなったりすると、本来殺菌されるべき菌が生き残ってしまうおそれがあります。この工程で加熱温度

と時間を常に計測し記録を残すことで、加熱調理による殺菌が確実に行われるようになります。

もともと、米国で安全な宇宙食を作るために考えられましたが、現在、もっとも優れた食品衛生管理の方法として様々な食品の製造現場で普及が進められています。

