

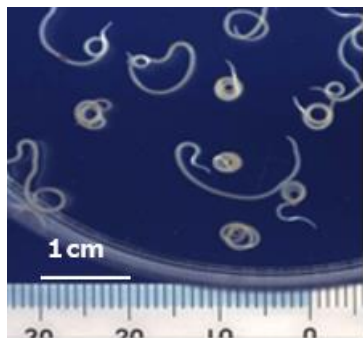


梅雨にもいいところはたくさん♪雨量で水が確保できて作物にとってよし！しとしと降る雨音に心が落ち着いてよし！照度が減るので目に入る優しい光で色がきれいに見えてよし！ほこりが舞い上がらず湿気で汚れも落ちやすい！今の時期にできることを楽しみましょう。

栄養指導室 松田・深田・水戸川・田中

今、食中毒の原因の6割を占める

アニサキス



(写真:厚生労働省 HP より)

寄生虫（線虫）の一種 ⇒サバ・サケ・イカなど魚介類に寄生
幼虫は白くて太い糸のよう

⇒目で見ることができるが・・・ものすごく小さいです

胃壁や腸壁に刺さって『アニサキス症（食中毒）』を引き起こす

⇒激しい胃痛や腹痛、悪心、嘔吐などが起こる

＜対策＞

- ◆ しっかり加熱！ 60℃以上 1 分以上加熱する
- ◆ 冷凍する -20℃で 24 時間以上冷凍する
→冷凍すると死滅します！



※腸管出血性大腸菌 O-157 といった『細菌』は冷凍しても死滅しません
2011 年焼肉店で『ユッケ』による食中毒が起こった事件の原因菌

食中毒予防の3原則

清潔

- ✓ しっかり手を洗う
- ✓ 調理器具は清潔に
- 💡 持ち手も忘れず洗う
- ✓ 買い物時、肉や魚はポリ袋に入れる

付けない やっつける



加熱

- ✓ 食品は中までしっかり火を通す
食品中心部 75℃ 1 分以上
- 💡 調理後に電子レンジでさらに加熱する
- 💡 加熱の途中でかき混ぜる
- 💡 汁物は沸騰するまで



増やさない

迅速・冷却

- ✓ 食べる量を取り分け、のこりはすぐ冷蔵庫へ入れる
- 💡 きれいな箸を使いましょう♪
- ✓ においや見た目判断しない（消費期限内に使う）
- ✓ 買い物時、氷や保冷剤、クーラーバッグを利用する
- ✓ 買い物後は寄り道せず帰宅し、生ものはすぐ冷蔵庫へ
- ✓ 冷蔵庫は詰め過ぎない
- 💡 7割を目安に♪



ノロウイルス汚染のおそれがある食品
（牡蠣、アサリ、ハマグリ等の二枚貝）

食品中心部 85～90℃ 90 秒以上

ノロウイルス食中毒

- ◆ 広島県で発生件数第 1 位！
（令和5年1～5月現在）
- ◆ 冬だけじゃない！
1 年中いつでも発生します

