



栄養科だより10月号



気温の高い夏や乾燥した冬に発生するイメージが強い食中毒ですが、実は秋にも食中毒の発生件数が増加する事をご存知でしょうか。

秋は他の季節と比べ、フグやキノコの自然毒による食中毒、アニサキスなど寄生虫による食中毒が多くなります。中でも、アニサキスによる食中毒は全体の発生件数の約50%を占め、特に気を付けたい食中毒の1つです。

アニサキスとは…

アニサキスは寄生虫（線虫）の一種で、サバ、アジ、サンマ、カツオ、サケ、イカなどの海産魚介類に寄生します。

宿主の魚が死亡して鮮度が下がると内臓から筋肉（食べる部分）に移動する、 -20°C 以上 40°C 以下の環境であれば生きていくことのできる低温に強い寄生虫です。

生きたアニサキスが付いた海産魚介類を生食、又は冷凍や加熱が不十分な状態で食べると、アニサキスによる食中毒を引き起こす事があります。

症状は…

食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐を起こし、まれに食後十数時間後から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を起こすこともあります。

アニサキスによる食中毒を防ぐために…

- ・丸ごと1匹で購入した時は、速やかに内臓を取り除く。
- ・魚の内臓を生で食べない。
- ・十分に**冷凍（ -20°C で24時間以上）**された生鮮魚介類を購入する。
- ・鮮度が悪い場合は十分に**加熱（中心温度 60°C で1分以上）**する。



酢や塩、しょう油、ワサビなどの調味料に漬けるだけでは、アニサキスは死にません。またよく噛むことでもアニサキスによる食中毒を防ぐことはできません。正しくアニサキス食中毒を予防し、秋の味覚を楽しみましょう！

☀9月の麺の日☀

- ・あんかけ焼きそば
- ・大根なます
- ・バナナ

あんかけ焼きそばの麺にはごま油を絡ませて、風味豊かに、また麺が固まらないようご提供しています！