

# 食中毒に気を付けましょう

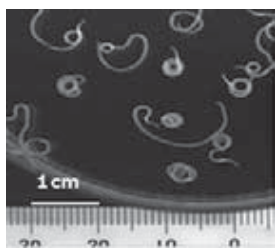
気温の高い日が続くと、心配になるのが食中毒です。食品の保存には、冷蔵庫や保冷材を利用するなど、注意している方も多いと思いますが、今回は、食品の選び方や、調理における注意点などについてお知らせします。

## 全国で多く発生している食中毒は？

### 【魚介類を食べるとき】

全国における平成30年の食中毒発生病数で最も多いのは、寄生虫アニサキス（左の写真を参照）による食中毒です。30年には、アニサキスによる食中毒が市内でも3件発生しています。

サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生しているアニ



寄生虫アニサキス  
(画像提供:厚生労働省ホームページ)

サキスを摂取することで感染します。感染すると、食後数時間〜十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、吐き気、嘔吐（急性胃アニサキス症）を引き起こします。魚を購入する際は、新鮮な魚を選びましょう。アニサキスは、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると、内臓から筋肉に移動することが分かっています。丸ごと1匹をさばくときは、速やかに内臓を取り除いてください。



冷凍（マイナス20℃で24時間以上）、または加熱（70℃以上、または60℃であれば1分）することも有効です。

一般的に料理で使う食酢での処理、塩漬け、しょうゆやわさびを付けても、アニサキスは死滅しません。

【鶏肉などを食べる時】

全国における30年の食中毒発生病数で、2番目に多いのは、カンピロバクター属菌による食中毒です。

ニワトリやウシなどの腸管内に生息し、少量の菌でも食中毒を引き起こします。食後1日〜7日で下痢、腹痛、発熱、倦怠感などが現れます。

生・半生・加熱不足の鶏肉料理（鶏レバーやささみなどの刺身、鶏肉のタタキ、鶏わさなどの半生製品）が原因となることが多く、市販の鶏肉から高い割合で菌が見つかっています。

肉を調理するときは、サラダなど生で食べるものとは別に調理し、生肉に触れた器具類は熱湯やアルコールなどで消毒しましょう。

肉は、中心部の色が変わるまでしっかりと加熱（中心部を75℃以上で1分以上加熱）し、外食のときは、よく加熱された鶏肉料理を選びましょう。

もし、激しい腹痛があり、食中毒が疑われる際は、速やかに医療機関を受診してください。



## 山菜採りや家庭菜園でも注意しましょう

有毒植物を食用の植物と誤って食べて食中毒になる事例が確認されています。31年4月には、山菜のシャクに有毒植物「トリカブト」（下の図を参照）が混じっていたことにより、市内で食中毒が発生しました。

山菜を調理するときは、他の植物が混じっていないか、

## 食中毒予防三原則

- 【食中毒菌を付けない】  
調理の前には、よく手を洗いましょう。生肉・生魚が他の食材を汚染ないようにしましょう。
- 【食中毒菌を増やさない】  
食品は室温に放置せず、冷蔵保管しましょう。
- 【加熱して殺菌する】  
肉は中心部までよく加熱し、生焼けにならないようにしましょう。



いろいろな葉のトリカブトがある  
出典:北海道「毒草ハンドブック」

よく確認し、食用と確実に判断できない植物は、絶対に「採らない」、「食べない」、「売らない」、「人にあげない」ようにしましょう。

また、家庭菜園などでは、食用の植物だと思っても、植えた覚えのない植物を食べるのは、やめましょう。

◆お問い合わせは、保健所生活衛生課 ☎ 3118、FAX 1469へどうぞ。