

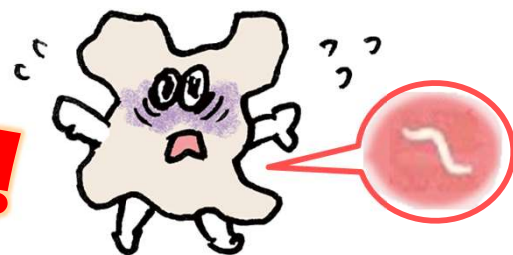
# 毎月19日は「食育の日」です!!

～みんなで出来ることから取り組みましょう～

## アニサキスに



## ご注意を!



新鮮なお刺身、お寿司は大変美味しく、大好物というひとも多いのではないのでしょうか。  
一方で、新鮮な生魚だからこそ、潜んでいるリスクがあります。

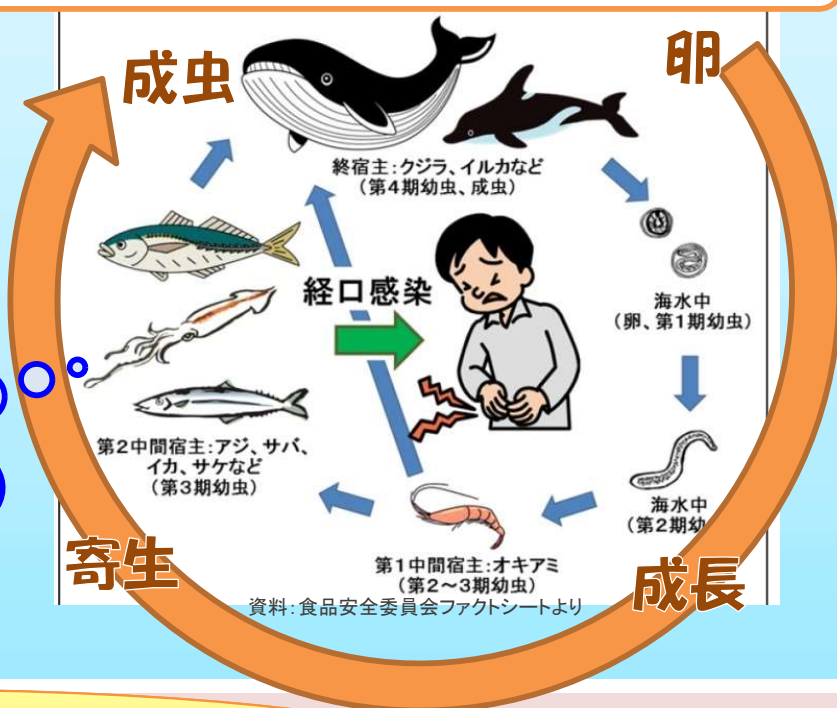
## アニサキスって何?

アニサキスは**寄生虫**の一種です。自然界では、オキアミやそれを食べる魚介類の中に幼虫が寄生し、それを食べたクジラなどの胃で成長します。

## どこにいるの?

サバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類を生で食べた際に人の体に入り込み、激しい胃痛を引き起こします。

- ・魚介類の内臓
  - ・内臓が速やかに除去されていない魚
- で多く発見!!**



## お魚を安全に食べるには?

### 刺身などの生で食べるもの

見つけた際には取り除きましょう。  
マイナス20℃・24時間以上  
冷凍したものは安全です。

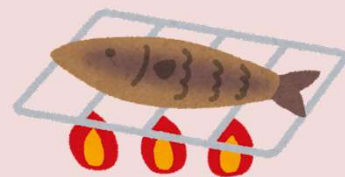


**注意**

通常の酢漬け、塩漬けなどの処理、  
醤油やわさびをつける等では  
アニサキスは死にません。

### 焼魚・煮魚などの加熱するもの

十分な加熱(70℃以上)をしましょう



盛岡市では、平成30年3月に第三次盛岡食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「盛岡食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進める、もりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として、市民総参加の食育を推進しています。