

# 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～

## 食中毒を予防しよう

# 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。

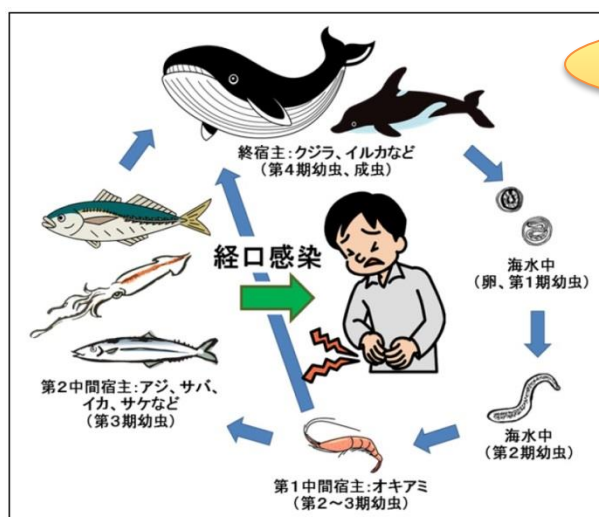


図 アニサキスの生活史

資料: 食品安全委員会ファクトシートより

## 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。

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。

お刺身やお寿司を食べて、1日以内に激しい腹痛が起こったら、アニサキス食中毒かもしれません！

## 何を食べると危険？安全？

### 危険性高いもの

- ・アニサキスは魚介類の内臓に多数います
- ・内臓が速やかに除去されていない鮮魚は、筋肉にも多くいるかも！
- ・サバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ等はアニサキスが多く見つかっています

### 危険性低いもの

- ・新鮮で、速やかに内臓が除去されたもの
- ・調理の各工程で目視検査を十分に行い、アニサキスを取り除いたもの

### 安全なもの

- ・アニサキスを殺す処理がされたもの【例】
- ・マイナス20℃で24時間以上の冷凍
- ・70℃以上の加熱

## 上手に選んで予防しよう！

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。

盛岡市では、令和5年3月に第四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。