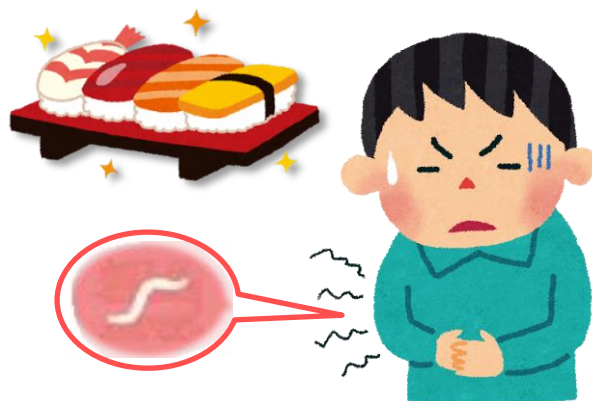


毎月19日は食育の日です！

～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。

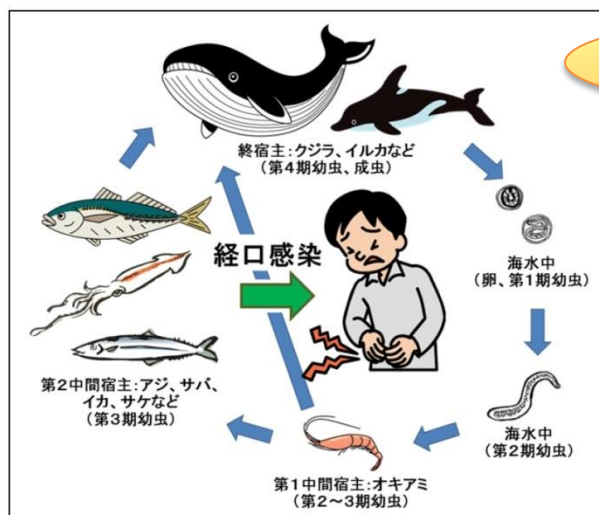


図 アニサキスの生活史

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，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。