

アニサキスにご注意を！



～みんなで出来ることから
取り組みましょう～



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？

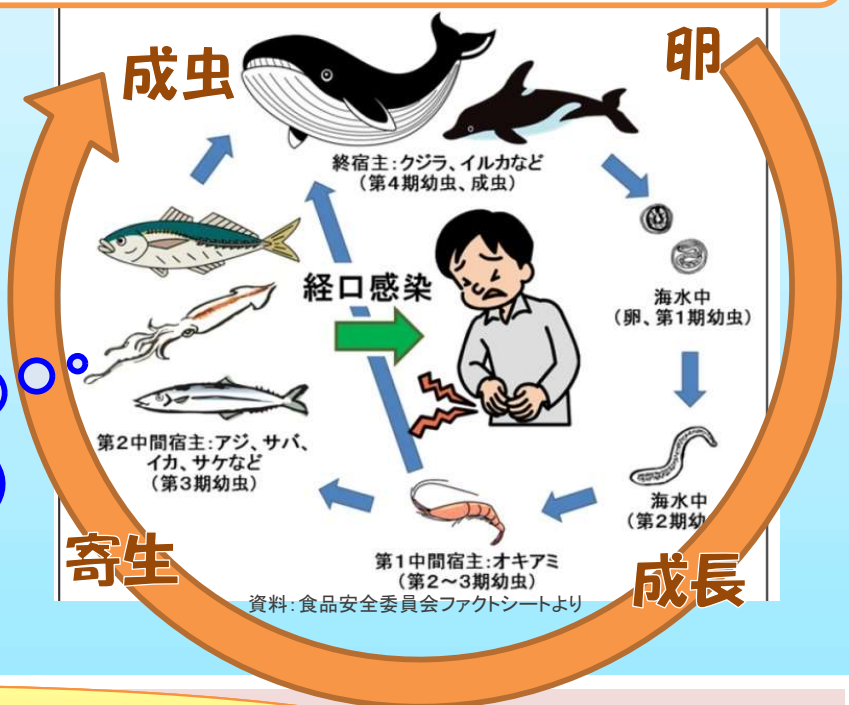
アニサキスは寄生虫の一種です。自然界では、オキアミやそれを食べる魚介類の中に幼虫が寄生し、それを食べたクジラなどの胃で成長します。

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。

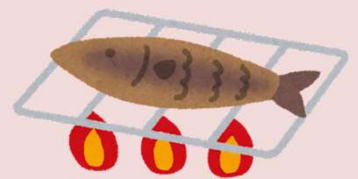


注意

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。