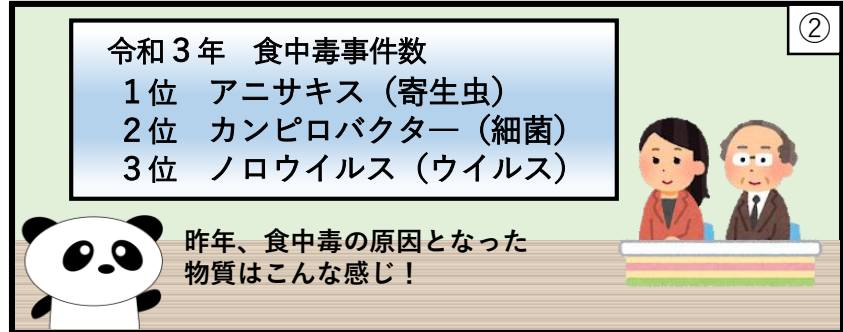


## 今、知っておきたい食中毒！

～特徴と対策を踏まえて予防しよう～



### ⚠️ 注意！食中毒の原因TOP3 ⚠️

#### 1位 アニサキス

##### 特徴

- 体長約2～3cmで半透明白色の寄生虫。
- サバ、カツオ、サケ、サンマ、スルメイカ、キンメダイ、メジマグロなど150種類以上の海で獲れる魚介類に寄生。特に内臓に多くいる。

##### 症状

- 食後数時間から数日（多くが8時間以内）
  - 激しい腹痛、吐き気、おう吐
- その他、じんましんなどのアレルギー症状が出ることもある。



タラの肝臓表面に寄生したアニサキス

### 対策

#### 取り除く

- 新鮮な魚を選び、**早めに内臓を取り除く。**
- **よく確認**して、虫体を取り除く。

#### やっつける

- **冷凍**する（中心部まで**-20℃**で**24時間以上**）
- **加熱**する（70℃以上、または60℃なら1分間以上）

⚠️ 料理で使用する食酢やわさび、醤油では死滅しないので注意！

2位

## カンピロバクター



出典：健康安全研究センター

### 特徴

- ニワトリやウシなどの腸管内にいる**細菌**で、少量の菌数でも食中毒を発生させる。熱や乾燥に弱い。
- **生または加熱不足の肉類**（特に**鶏肉**）が原因となる。鶏刺し、鶏たたき、鶏わさ など

### 症状

- 潜伏期間 2～7日（平均で2～3日）
- 腹痛、下痢、発熱
- ギラン・バレー症候群等の合併症を引き起こし、手足のまひ等が数か月間続くこともある。



### 生の鶏肉は食べない

- 鶏刺し等の**生肉料理**や**加熱不足**の焼鳥などは食べない！

### がっちり加熱

- お肉は**中の色が完全に変わる**までがっちり加熱！（**中心部75℃以上、1分以上**）

### はっきり使い分け

- 生肉を扱う調理器具は**専用のもの**を用意し、そのまま食べる食品に使う器具とは区別する。

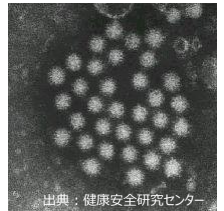
### しっかり洗浄・消毒

- 生肉を触った後は**しっかり手洗い**！
- 肉を扱った器具は**洗剤でしっかり洗い、熱湯**などで**消毒**後、よく乾燥させる。

## 対策

3位

## ノロウイルス



出典：健康安全研究センター

### 特徴

- 少量の**ウイルス**で感染し、冬季を中心に流行
- 症状がなくても感染していることがある。
- ノロウイルスに感染した**調理従事者の手指などを介して汚染された食品**やウイルスを蓄積した**二枚貝（カキなど）**が原因となる。

### 症状

- 潜伏期間 24～48時間
- 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱

### 手洗い

- 石けんを使って十分に手を洗いましょう！

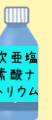


### 十分な加熱

- 中心部が**85～90℃**で**90秒間以上**しっかり加熱！

### 消毒

- 調理器具の消毒は次亜塩素酸ナトリウム（0.02%）または熱湯消毒（85℃、1分間以上）が有効です。



## 対策

食中毒予防などの情報は、東京都のホームページ「食品衛生の窓」でも確認できます

食品衛生の窓

検索

