

# わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



平成 29 年 1 月から 12 月まで、全国における食中毒の発生件数は 1,014 件、患者数は 16,464 名となっています。原因物質別の発生件数では、カンピロバクター・ジェジュニ/コリ (320 件)、アニサキス (230 件)、ノロウイルス (214 件) の順に 1～3 位を占めていました。

ここでは、全国において発生件数の多い食中毒の対策についてお伝えしますので、ご家庭での食生活などに役立てましょう。

全国において発生したカンピロバクター・ジェジュニ/コリ食中毒のうち、約半数の事例で鶏レバーやささみなどの刺身、鶏タタキなどの加熱不十分な鶏肉が提供されていたことが報告されています。

カンピロバクター食中毒を防ぐために、以下のことを守りましょう。

- 1 「新鮮＝安全」ではありませんので、生や加熱不十分な鶏肉を食べないようにしましょう。
- 2 鶏肉などは、しっかりと加熱しましょう。
- 3 鶏肉などを取り扱った後は、十分に手を洗ってから、その他の食品を取り扱しましょう。
- 4 鶏肉などは、その他の食品と調理器具などを分けて、調理・保管しましょう。
- 5 鶏肉などに触れた調理器具などは、使用後に消毒・殺菌をしましょう。

近年、生鮮魚介類に寄生したアニサキス食中毒が増加傾向にあります。アニサキスは、寄生虫の一種で、その幼虫は、長さ 2～3cm、幅は 0.5～1mm くらいで、白色の少し太い糸のように見えます。サバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの内臓に寄生し、鮮度が落ちると、筋肉に移動することが知られています。

アニサキス食中毒を防ぐためには、以下の方法があります。

- 1 冷凍する (-20℃で 24 時間以上)。
- 2 新鮮な魚介類を選び、速やかに内臓を取り除く。
- 3 目視で確認して、アニサキス幼虫を取り除く。
- 4 加熱する。



ノロウイルス食中毒は、毎年、冬季を中心に多く発生します。その原因として、調理従事者の手指を介して食品が汚染され、その食品を食べることによって発生する事例が多くなっています。

ノロウイルス食中毒を防ぐために、以下のことを守りましょう。

- 1 調理前やトイレの後などには、手洗いを徹底しましょう。
- 2 嘔吐や下痢などの症状がある場合は、調理をしないようにしましょう。
- 3 調理器具は、使用後に次亜塩素酸ナトリウムや熱湯で殺菌しましょう。
- 4 カキなどの二枚貝の生食を避け、しっかりと加熱 (85～90℃で 90 秒間以上) しましょう。

