
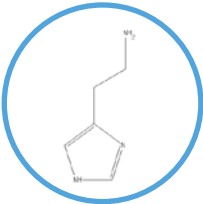



魚介類やその加工品が原因となる食中毒が発生しています！



これらの食中毒は、営業者のみなさんが魚介類やその加工品の取り扱いに気を付けることで、**予防することができます。**

日頃のていねいな手洗い、器具（まな板、包丁、ふきんなど）の使い分けや洗浄・消毒、冷蔵庫の点検などや、仕入れ時の鮮度確認にあわせて、予防方法を実践して、魚介類やその加工品が原因の食中毒を防止しましょう。


原因物質	食中毒の特徴	原因食品と予防方法
アニサキス 寄生虫 	発症までの時間 胃アニサキス症 2～8時間 腸アニサキス症 10時間 主な症状 激しい腹痛、吐き気、嘔吐	原因食品 <ul style="list-style-type: none"> ・サバ、サンマ、カツオ、イワシ、イカ、アジなどのアニサキスが寄生した生の魚介類、その加工品（しめさばなど） 予防方法 <ul style="list-style-type: none"> ・加熱処理：60℃ 1分、70℃ 瞬時 ・冷凍処理：-20℃ 24時間 ・漁獲後、速やかに内臓を除去する ⇒アニサキスは、寄生している魚介類が死ぬと、魚介類の内臓から、筋肉に移動する ・調理時、目視で取り除く ☆一般的な料理で使う程度の食酢での処理、塩漬け、しょうゆやわさびでは、アニサキスは死にません。
ヒスタミン 化学物質 	発症までの時間 数分～30分 主な症状 顔（特に口の周りや耳たぶ）の紅潮、頭痛、じんましん、発熱などのアレルギー様の症状 ヒスタミン食中毒の患者の25%は、0～4歳です。 乳幼児は発症しやすいため、給食室で扱う食材には、より注意が必要です。	原因食品 <ul style="list-style-type: none"> ・マグロ、カツオ、サバなどの赤身魚、その加工品（つみれ、みりん干しなど） ⇒常温に放置するなど、不適切な温度管理をすることで、菌が繁殖し、ヒスタミンが生成される ☆ヒスタミンは一度生成されると、加熱しても分解されません。
腸炎ビブリオ 細菌 	発症までの時間 8～24時間 主な症状 腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱	原因食品 <ul style="list-style-type: none"> ・刺身やすし等の生の魚介類 ・生の魚介類から二次汚染された食品 予防方法 <ul style="list-style-type: none"> ・魚介類は、調理前に水道水でよく洗う ・調理器具を使い分ける ・調理器具を洗浄・消毒する ・4℃以下で保存する ・解凍は、冷蔵庫内又は流水で行う ☆夏は特に注意が必要です。


原因物質	食中毒の特徴	原因食品と予防方法
クドア・セブテン プンクタータ 寄生虫 	発症までの時間 数時間 主な症状 一過性の嘔吐、下痢	原因食品 ・ヒラメの刺身 予防方法 ・冷凍処理：-15℃～-20℃ 4時間 ・加熱処理：中心温度75℃ 5分
ノロウイルス ウイルス 	発症までの時間 24～48時間 主な症状 吐き気、嘔吐、激しい下痢、腹痛、頭痛	原因食品 ・カキ、ハマグリなどの二枚貝 予防方法 ・加熱処理：中心温度85～90℃ 90秒 ・手洗い、器具の使い分けによる二次汚染の防止 ☆ <u>感染性胃腸炎の原因ウイルスのひとつでもあり、調理従事者の健康管理も大切です。</u>
フグ毒 自然毒 	発症までの時間 30分～5時間 主な症状 頭痛、吐き気、唇の周りの痺れ 重症の場合、呼吸困難で死亡することもある。	原因食品 ・フグの有毒部位 予防方法 ・有毒部位の適切な除去 ☆ <u>フグの有毒部位の除去は、都道府県知事等が認めた人及び施設以外ではできません。</u>

魚介類による食中毒の原因物質は、この他にもシガテラ毒（オニカマス）、ワックス（アブラソコムツ、バラムツ）、ビタミンA（イシナギの肝臓）、テトラミン（ツブ貝の唾液腺）、貝毒（採取した海域・時期による）などがあります。種類・産地の不明な魚介類は使用しないでください。また、安全に食べるために処理が必要な場合は、販売先に案内をしてください。

魚介類・加工品の食中毒予防3原則

1 つけない


 魚介類の調理前後は手を洗う。


 魚介類専用の器具を使用する。食材は区別して保管する。


 魚介類は流水で洗う。


 調理器具は、熱湯や消毒剤で消毒。

2 ふやさない


 流水又は冷蔵庫内で解凍する。


 一貫して低温管理。

3 やっつける


 適切な加熱、冷凍処理で、原因物質（食中毒の原因となる菌、ウイルス、寄生虫）をやっつける。

安全な食品を製造・加工・調理・販売する責任があります！

- ①食品の安全性確保のため、知識や技術の習得に努めましょう。
- ②原材料の安全性を確保するよう努めましょう。
- ③原材料の仕入れ先、食品の販売先の記録の保管に努めましょう。



さいたま市保健所 食品衛生課
 電話 048-840-2226 FAX 048-840-2232
 〒338-0013 さいたま市中央区鈴谷7-5-12

写真撮影：さいたま市健康科学研究センター

2019年1月作成 このリーフレットは5,000部作成し、1部あたりの印刷経費は30円です。