食品衛生
の
お知らせ

魚にまつわる食中毒

魚は日々の食生活において重要な役割を果たす一方で、食中毒の危険もあるため
取り扱いには十分注意が必要です

千代田保健所
生活衛生課食品衛生係

Tel　03-5211-8207
Fax　03-5211-8193

アニサキスの予防のポイント＆特徴

取り除く

明るい場所でよく目視確認する
（特に内臓周辺）
魚の内臓は素早く取り除く

冷凍する

中心部まで凍結後**−20℃以下で24時間以上**の冷凍
※家庭用冷凍庫は−18℃までが多いため48時間以上の冷凍が必要です

十分に加熱

中心部の色が変わるまで加熱

- サバ、イワシ、ブリ、カツオのほかイカ、サンマなど150種類以上の魚介類に寄生
- 症状：寄生された魚介類を冷凍処理せず生で食べた数時間後に、激しい腹痛や吐き気を発症



- 体長２～３ｃｍ
- 半透明白色
- うず巻き状に魚介類の内臓や筋肉部に寄生

わさび、酢、醤油などでは死滅しません



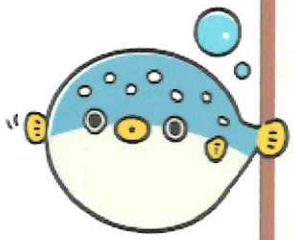
知って防ごう！
アニサキス食中毒
（千代田区 HP）

フグ毒

食後20分～3時間で、口唇、舌先、指先のしびれ
その後、知覚、言語、呼吸困難等の
神経症状が出て、死に至ることもある

対策

- 自分で釣ったフグを人にあげない
- 自分で調理しない
- フグはふぐ調理師が調理したものを食べる



腸炎ビブリオ

原因食品は魚介類の刺身やすし類
食後８時間～２４時間後で激しい腹痛、下痢、発熱、吐き気、嘔吐

対策

- 魚介類を調理前に流水で洗って菌を洗い流す
- 冷蔵保管する
- 加熱調理をする場合には、中心部まで十分に加熱する

