

食の安全安心だより

1 お魚の衛生管理

今回は魚が原因で起こる代表的な食中毒についてご紹介します。

①腸炎ビブリオ

腸炎ビブリオは海中に存在し、海水の温度や気温が上昇すると増殖し、魚介類に付いて運ばれます。症状は、下痢、腹痛、おう吐、発熱などです。近年、減少傾向にある腸炎ビブリオによる食中毒ですが、温度管理の徹底等により防ぐことが出来ます。



②ヒスタミン

赤身魚（マグロ、カジキ、サバなど）に多く含まれるアミノ酸の一種であるヒスチジンがヒスタミンに変化して起こる食中毒です。ヒスタミンを含む魚を食べた直後からじんましん、頭痛、発熱などのアレルギー症状が起こります。

赤身魚を常温で長時間置いたり、冷凍・解凍を繰り返すことで細菌が増殖し、ヒスタミンが産生されます。流通・調理過程での温度管理の徹底が重要です。

③寄生虫

魚の寄生虫としてアニサキスやクドアなどが注目されています。アニサキスについてはスポットライトにて詳しくご紹介します。

クドア・セプトンブクタータはヒラメの筋肉中に寄生しています。アニサキスとは異なり虫体を目視することができません。症状は一過性の下痢やおう吐などで速やかに回復します。食中毒予防のためには、 -20°C で4時間以上冷凍するか 75°C で5分以上加熱する必要があります。

2 外食・中食での食物アレルギー

お客様から食物アレルギーについて聞かれて困った…という経験をお持ちの方もいるのでは？

間違った情報を伝えて、原因食物（アレルゲン）を含む食品を食べてしまう事故が発生しています。

お客様に誤った情報を提供しないようにしましょう！

◆気をつけなくてはいけないこと

- 最新で正確な情報を提供する
- あいまいな回答をしない

わからない時は、「わからない」と回答しましょう！

●アレルゲンの意図しない混入の可能性を伝え、重症者には慎重に判断することを促す

●「食べられる/食べられない」の判断はお客様にしてもらう

●問い合わせには、正しい知識を持った店員が対応する

※詳しくは、消費者庁のHPをご覧ください



目次

- 1 お魚の衛生管理
(腸炎ビブリオ・ヒスタミン・寄生虫)
- 2 外食・中食での食物アレルギー
- 3 食品衛生用語解説
- 4 スポットライト
アニサキス

HACCPの推進

- ◆世田谷区では、HACCP制度の周知と導入支援を行っています



世田谷区HACCP
推進キャラクター
はさPOM

世田谷保健所生活保健課

食品衛生企画

〒154-8504

世田谷区世田谷4-22-33

電話: 03(5432)2901

FAX: 03(5432)3054

電子メール:

sea02293@mb.city.setagaya.tokyo.jp



◆HACCPで守る衛生 得る信頼◆

3 食品衛生用語解説

▶食物アレルギー

食物アレルギーとは、食物を摂取した際、身体が食物に含まれるたんぱく質等（アレルゲン）を異物として認識し、自分の体を過剰に防御することで不利益な症状を起こすことを言います。

最近の調査では、木の実類によるアレルギーが増加しており、今年3月に、**くるみ**が特定原材料として**義務表示**となりました。（経過措置 令和7年3月31日）

木の実類で、くるみに次いで**カシューナッツ**（推奨表示）によるものが多く、**マカダミアナッツ**も増加傾向にあります。

詳しくは、消費者庁 アレルギーで検索してください。

▶アナフィラキシーショック

アレルギーの原因となる食物を食べたりした時に、「意識がなくなる」、「血圧が低下する」といった重篤な症状が出る場合があります。このような場合は、一刻も早く医療機関で治療しないと命に係わることもあります。

4 スポットライト 《アニサキス》

アニサキス、ご存じですか？

某ラップのマークの製薬会社から販売されている丸薬が、実は効く効かないで一時期話題になった寄生虫（線虫）です。寄生虫とは言っても、クジラや魚などの海洋生物に寄生するので、人には寄生しません。では、♡安心♡かというところでもないのです。

アニサキスは、主に**刺身や寿司など生魚の喫食で、人の体内に侵入します**。人から人への感染はあません。生魚を通して生きたアニサキスが人の体に入ると、外に出るため胃や腸に穴をあけようとがきます。その結果、**激しい腹痛や吐き気などの症状を呈します**。

ではどうすれば人の体への侵入を防ぐことができるのか？答えは、**加熱と冷凍**です。中心温度60℃1分以上の加熱や、中心温度マイナス20℃以下で24時間以上冷凍すると、アニサキスは死滅します。逆に、食酢、塩漬け、醤

油やワサビなどを付けても死滅しません。そのため、シメサバは要注意です。

生で魚を食べたり、お店で生魚を提供する場合は、目視確認での除去徹底が必要です。

令和4年に、世田谷区では、アニサキスが除去できていないシメサバを提供して食中毒を起こしたお店に対し、1件の不利益処分を行いました。また、厚労省の食中毒統計資料では、全国のアニサキス食中毒事件数は566件でした。

この件数以外にも、消費者自身が調理して発症するような潜在的なアニサキスの被害もあるようですので、お店だけでなく消費者の方も注意が必要です。

以上、今後気を付けていきたい食中毒原因寄生虫アニサキスの紹介でした。

合言葉は、中心温度！

喰らい付いたら離さない
アニーU子さん

