

## もくじ

- ・アニサキスによる食中毒に注意 —P1
- ・お肉の食中毒に気を付けましょう —P2
- ・衛生のポイント～におい対策の巻～ —P3
- ・カビ毒による食中毒に注意 —P4

発行 2022年 6月 6日

江東区保健所 生活衛生課 食の安全係

TEL 03-3647-5812

<http://www.city.koto.lg.jp/fukushi/ese/shokuhin/>

\*食品衛生ニュースのバックナンバーは  
ホームページに掲載してあります。

## アニサキスによる食中毒に注意！

近年、アニサキスによる食中毒が多く発生しています。

2021年に東京都で起きた食中毒は83件でしたが、そのうち42件がアニサキスによる食中毒で、発生件数1位となりました。江東区では2021年に7件発生しました。アニサキスの特徴や予防方法を知り、食中毒を防ぎましょう。

### アニサキスとは？

#### 【アニサキス】

魚介類の寄生虫の一種です。

**サバやイカ、サンマ、サケ、タラ等**、様々な魚介類に寄生します。

アニサキスが寄生した魚介類を生で食べると、ヒトの胃や腸壁に侵入し腹痛等を起こします。

#### 【特徴】

- ・半透明白色で、体長約2～3cm
- ・主に魚介類の内臓付近に寄生していますが、漁獲から時間が経つと、内臓から身に移行することがあります。

#### 【症状】

食後数時間から10数時間後に激しい腹痛、吐き気、おう吐等を起こします。

### 食中毒予防のポイント

#### <加熱する>

- ・魚介類を、中心部まで加熱しましょう。  
60℃で1分以上が目安です。

#### <冷凍する>

- ・マイナス20℃で24時間以上冷凍しましょう。
- ・内部まで完全に冷凍しましょう。

#### <取り除く>

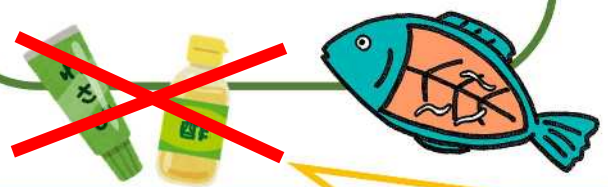
- ・目視で確認し、アニサキスを除去しましょう。

#### <魚介類の内臓を生で食べない>

- ・アニサキスは主に内臓付近に寄生しているため、内臓を生で食べないようにしましょう。

#### <内臓を取り除く>

- ・魚を丸ごと買うときは、新鮮な魚介類を選び、すみやかに内臓を除去しましょう。



アニサキスは、調理に使用する量の塩、酢、ワサビでは死にません！！

# お肉の食中毒に気を付けましょう！



～バーベキュー・焼肉等を楽しむ皆様へ～

食肉には、食中毒の原因になる細菌やウイルスがついていることがあります。（表1）  
このため、十分な加熱を行わないと食中毒にかかることがあります。  
食肉の取扱いに注意し、食中毒を起こさないようにしましょう。



（表1）食肉についている主な食中毒細菌等

病原物質	主な動物種	症状
細菌	腸管出血性大腸菌	牛 潜伏期間 3～5日 腹痛、下痢（水様便、血便）等
	カンピロバクター	牛、豚、鶏 潜伏期間 2～5日 下痢（水様便、粘液便、血便）、 腹痛、おう吐、発熱等
	サルモネラ属菌	牛、豚、鶏 潜伏期間 8～72時間 腹痛、下痢、発熱、おう吐、頭痛等
	リステリア・モノサイトゲネス	牛、豚、羊、鶏 潜伏期間 数時間～数週間 （平均3週間程度） 倦怠感、発熱等、日和見感染する
ウイルス	E型肝炎ウイルス	豚、イノシシ、シカ 潜伏期間 15～60日 発熱、悪心、腹痛、黄疸等

## 食中毒予防のポイント

### ○焼くまで食肉は低温に保つ！

食品を温かいところに置いておくと食中毒細菌が急激に増えます。

食肉は焼くまで保冷剤を入れたクーラーボックスに保管し、しっかりと冷やしましょう。

### ○食中毒細菌を広げない！

生肉が他の食品に付かないようにビニール袋に入れて運びましょう。

また、生肉を扱ったトングや箸、手指にも食中毒細菌は付きます。

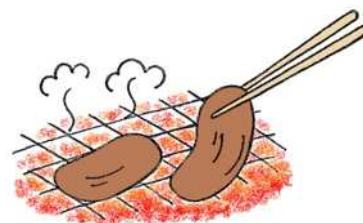
生肉用のトングを用意しましょう。調理前・調理後には石けんで丁寧に手を洗いましょう。



### ○中心部までしっかり焼く！

病原体は熱に弱いのでしっかり焼けば死滅します。

中心部までしっかりと加熱しましょう。



# 衛生のポイント ～におい対策の巻～

飲食店等の食品を扱う施設から発生する調理に由来するにおいや、水産物等の食品に由来するにおいは、営業者には気にならなくても、近隣の住民が不快に感じることがあります。におい対策を怠っていると住民から苦情が寄せられることがあるため、注意しましょう。

## 苦情事例

### 事例1

住宅街にある魚屋から悪臭がする、という苦情が近隣住民から寄せられました。店を調べたところ、シャッターを開放して作業を行っており、ゴミが店の外に落ちていました。

### 事例2

商店街にある豆腐屋から腐敗臭がする、という苦情が近隣住民から寄せられました。店を調査したところ、店の中にゴミが放置されていました。

### 事例3

中華料理屋から腐敗臭がする、という苦情が近隣住民から寄せられました。店を調査したところ、排水溝にゴミが溜まっていた。

## においの発生原因

### 【原因① 食品由来】

- ◇ 焼く、煮るといった調理
- ◇ 揚げ油
- ◇ コーヒーの焙煎
- ◇ 水産物
- ◇ スパイス等のにおいの強い食品

### 【原因② 設備由来】

- ◇ 排水溝に残った排水やゴミ
- ◇ 換気扇やフードの油汚れ
- ◇ 厨房の壁や床の汚れ

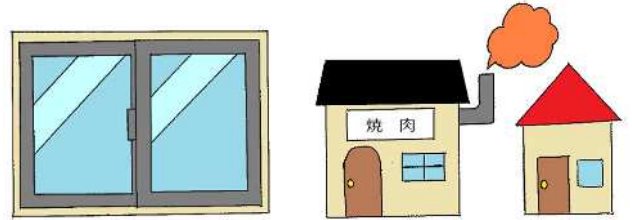
### 【原因③ ゴミ由来】

- ◇ 調理時に出たゴミ
- ◇ ゴミ置き場

## におい対策のポイント

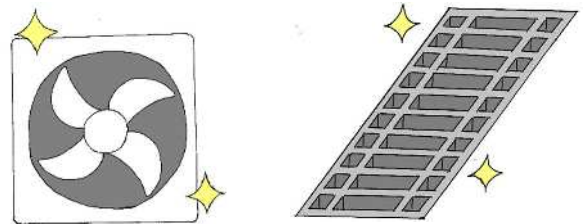
### 【ポイント① 食品由来のにおいの場合】

- ◇ 煙が出ないようにする等、作業の内容を見直しましょう。
- ◇ 作業を行う時間帯を見直しましょう。
- ◇ 窓や出入り口の扉を閉め、においが外に漏れないようにしましょう。
- ◇ 排気口の高さや向きを変え、近隣に影響を与えないようにしましょう。
- ◇ 油煙除去フィルター、脱臭装置を設置しましょう。



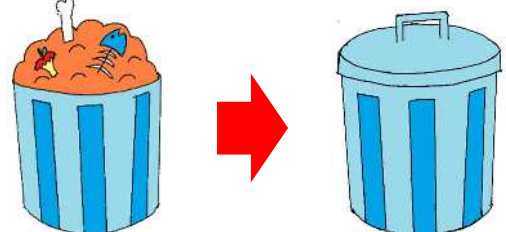
### 【ポイント② 設備由来のにおいの場合】

- ◇ 排水溝や換気扇等の設備はこまめに点検、清掃しましょう。
- ◇ 厨房内の清掃を毎日行いましょう。
- ◇ グリストラップをこまめに清掃しましょう。



### 【ポイント③ ゴミ由来のにおいの場合】

- ◇ ゴミ箱に蓋をし、密閉しましょう。
- ◇ ゴミを保管する時間を短くしましょう。
- ◇ ゴミ置き場の温度を低くし、こまめに清掃しましょう。



# カビ毒による食中毒に注意

食品に関わるカビは、チーズやみそ等、発酵食品を作るときに必要なものもあれば、私たちの健康に害を及ぼすものまで様々です。カビにより起こる食中毒について知り、対策をしましょう。

## カビとカビ毒

### 【カビ】

きのこ等と同じ真菌類に分類される原生生物です。食品や医薬品の製造に利用される、私たちの暮らしに役立つものもあれば、食品等を腐らせたり、アレルギー等を起こす有害なものもあります。

### 【カビ毒】

一部のカビが作り出す有害物質です。カビ毒を含む食品を食べた場合は、食中毒を起こします。

カビ毒は見た目では分からず、熱に強いので、食品中に一度作られてしまうと加熱しても除去できません。

## 主なカビ毒「アフラトキシン」

アフラトキシンは、発がん性のあるカビ毒です。

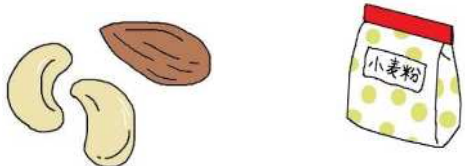
### ＜ヒトへの健康被害＞

- ・2004年にケニアで、とうもろこしのアフラトキシンを大量摂取し、肝臓障害により317名中125名が死亡しました。
- ・長期的に摂取すると、肝臓ガンになる可能性があります。

### ＜汚染される主な食品＞

「ナッツ類、穀類、乳、香辛料等」

過去にアフラトキシンが検出されたのはすべて輸入食品でした。



## カビ毒の規制

日本では、以下のカビ毒について、食品衛生法に基づく基準値が決まっています。

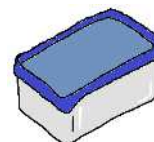
- 総アフラトキシン  
(農産物を含む全ての食品)
- アフラトキシン M1 (乳)
- デオキシニバレノール (小麦)
- パツリン (りんご果汁)



国内では、輸入食品及び国産食品について検査を行っており、安全性がチェックされています。

## カビ対策のポイント

- ① カビは高温多湿を好むため、開封後の食品は、冷蔵庫に保管し、なるべく早く使い切りましょう。
- ② 冷蔵庫を開ける時間を短くし、温度の上昇を防ぎましょう。
- ③ 冷蔵庫には、7～8割を目安に食品を収納しましょう。
- ④ 食品を密閉容器に入れて湿気を防ぎましょう。
- ⑤ ナッツ類は、虫食いのもの、変色しているもの、未熟なもの等については汚染率が高いため、食べないようにしましょう。



※1度カビ毒が作られると、カビを取り除いてもカビ毒は残ります！！