

魚にまつわる食中毒

ねりま食品衛生だより第67号 平成31年3月25日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区 3992-1183 / 石神井地区 3996-0633

魚は昔から食卓に欠かせない食品である一方、注意しないと食中毒になることもあります。今回は魚にまつわる3種類の食中毒を解説します。

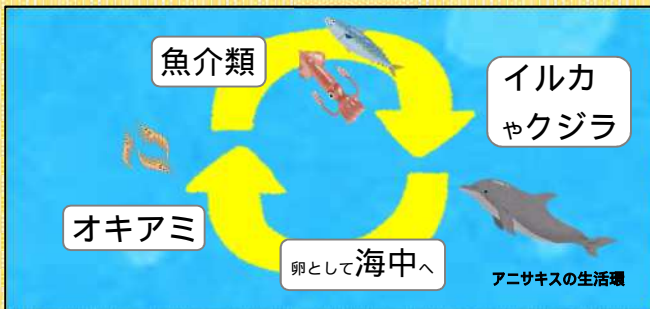
その1 アニサキス

近年、食中毒の件数がトップとなっている寄生虫。
冷蔵の流通が発達したことが要因の一つと言われています。

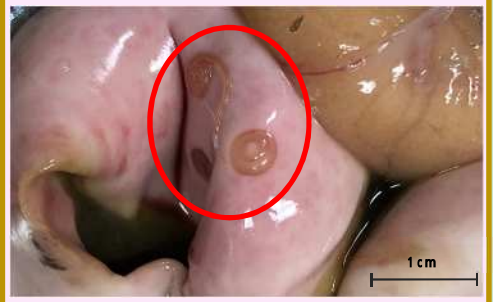
どこにいるの？

オキアミを食べる多くの魚の内臓に寄生しています。例・カツオ、サバ、アジ、サンマ、イワシなど

魚が死亡すると筋肉に移動を始めるので、さばくときは、内臓を早めにとりのぞき、冷蔵庫で保存しましょう。



実際の写真
(タラの内臓に寄生したアニサキス)



食べたらどうなるの？

食べてから、

1～数時間で発症。

みぞおちに激しい痛み、悪心、おう吐

大人でも耐えられない痛みと言われます。かかってしまったら病院に行き、内視鏡でとりのぞいてもらいましょう。

予防方法は？

やっつける

加熱する(中心部まで60℃で1分以上)

冷凍する(中心部まで-20℃で24時間以上)

とりのぞく

刺身にする際はよく見て、とりのぞきましょう。

特に内臓に近い部分は注意が必要です。

通常の料理で使用する程度の酢やワサビ、しょうゆでやっつけることはできません。

こんな工夫はいかがですか？

細菌と違い、目に見える大きさなので、包丁で切ってやっつけることもできます。

細かくきざんだ「アジのなめろう」や薄くさばく「イカそうめん」などはアニサキス対策にもなっているのですね。

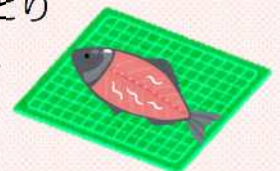
冷凍・解凍した商品を選ぶのも対策のひとつです。



調理は明るい照明の下で行いましょう。



白色よりも、みどりや青色のまな板だと見つけやすいと言われています。



その2 腸炎ビブリオ

魚の食中毒の代表といえばこの細菌。魚の生食が文化となっている日本で発見されました。夏に気を付けたい食中毒の一つ。

どこにいるの？ 海水中に生息しています。夏になると増殖し、魚介類が汚染され、刺身が食中毒の原因となることがあります。

食べたらどうなるの？ 食べてから8時間～24時間で発症。腹痛、下痢、吐き気、おう吐 1～数日で回復しますが、脱水症状などにより重症例も。

予防方法は？ 食中毒予防の3原則、菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」

腸炎ビブリオは塩分が大好きな一方で、真水が苦手。魚をさばくときは真水でよく洗うことで、ある程度の除菌ができます。また食中毒菌の中で増殖スピードが特に速いので、低温管理を徹底して、増やさない対策がとても重要！

魚をさばいたまな板で漬物を切り、食中毒となった事例もあります。器具の使い分けも重要です。

予防のポイント！

低温管理の徹底！ 真水で洗い流す！



その3 ヒスタミン

魚の温度管理が出来ていないことで発生する化学物質。
魚料理を食べたら顔が赤い！？かゆい！？じんましん！？
もしかしたらヒスタミンの可能性が考えられます。



なにが原因？ 赤身魚やその加工品
(カジキ、ブリ、マグロ、サバ等)

食べたらどうなるの？ 食べた直後～1時間以内で、顔面紅潮やじんましん、頭痛、発熱 などのアレルギーのような症状

予防方法は？

冷蔵・冷凍管理で菌を増やさないこと(凍結解凍を繰り返すのもいけません。)
生の魚を低温で保存するのはもちろんですが、要冷蔵の干物などもあります。
製品の表示を確認し、適切な保存方法を！

ヒスタミンはいつできる？



新鮮な魚でも温度管理が悪いと、



ヒスタミンが作られてしまう！



一度できてしまったヒスタミンは、加熱しても分解されません！！

赤身魚にはヒスチジンというアミノ酸が多く含まれていますが、常温で長時間放置すると、魚にくっついてきた細菌が、酵素の力でヒスチジンをヒスタミンに変えてしまいます。これがアレルギーのような症状を引き起こします。