

家庭で一番多い食中毒は、？

少し肌寒い春も終わりに近づき、暖かい日が続いています。暖かくなると同時に気になるのが食中毒。ご家庭での食中毒対策は万全でしょうか？

家庭で多い食中毒NO.1は？

- 🦠 No.1 アニサキス(41件)
- 🦠 No.2 植物性自然毒(25件)
- 🦠 No.3 動物性自然毒(20件)

昨年度(平成29年)家庭で起こった食中毒を多い順にランキング化してみました(参考・食中毒統計調査)。実は、家庭で最も多いのがアニサキスという魚の寄生虫によるもの。2位にある植物性自然毒については、春はスイセン、秋は毒きのこが原因となることが多いのです。3位の動物性自然毒の原因はほとんどをふぐが占めます。自然毒といえど、死亡に至るケースもありませんので侮れません。

「アニサキス」

アニサキスは長さ2〜3cm、白色の少し太い糸のように見え、目視で確認できます。予防のポイントには『鮮度を徹底！目視で確認！冷凍・加熱で予防！』です。

※生で食べるときは新鮮なものを選び、目視で必ず確認しましょう。内臓については生で食べることは避けましょう。
※一般的な食酢での処理・塩漬け・しょうゆやわさびを付けても、アニ

サキスは死滅しません。※さば、さんま、あじなどの刺身、酢じめ、マリネなどで頻発しています。

「植物性自然毒」

家庭での食中毒は、実は「誤食」も多いのです。春はスイセン、秋はきのこが多い傾向にあります。中でもスイセンは最近でもニュースになっていました。ニラと間違ひやすいのでご注意ください。



ニラは独特のにおいがありますが、**スイセンはほぼ無臭で球根があります。**

有毒植物による食中毒を予防するには「**採らない・食べない・売らない・人にあげない**」の4つのポイントを守りましょう。

「動物性自然毒」

この食中毒で最も多いのはふぐです。自分で釣ったり、あるいは人から譲り受けるなどして、自分の手でさばく場合に起こる可能性が高いです。ふぐの食中毒は毎年発生しており、残念なことにお亡く

なりになる方もいらっしゃいます。**自分でさばくことは絶対にやめましょう。**

基本の『手洗い』

手洗いは、手洗いう石鹸を使って、20秒以上念入りに洗いましょ。左図は洗が残りの多い部分を表したものです。(色の濃い部分ほど洗が残ります。)



- 食中毒予防の3原則
- ①つけない
(手に付いた細菌を手洗いで落とす)
 - ②ふやさない
(冷蔵・冷凍庫で保存！ただし過信は禁物)
 - ③やっつける
(中心までの充分な加熱で殺菌！)

マグロであわせに♡♡♡

しあわせホルモンといわれるセロトニンは、たんぱく質やその他ビタミンなどの栄養素から作られます。

なんとマグロは、このセロトニンの材料となる栄養素が豊富に含まれるのです！

もっとしあわせになるように津久見の美味しいマグロをたくさん食べましょう♪

※魚は新鮮なものを！(ヒスタミン中毒を起こす危険があります)



うちのキッチン、大丈夫？



※常に石鹸、洗剤を用意

※三角コーナー・排水溝は清潔に！
ごみは調理後、必ず捨てる

※浄水器のフィルターはこまめな交換が◎

詰め込みすぎNG
(理想は7割程度)



冷蔵庫

※ふきんやタオルは清潔(定期的に消毒も)で乾いているものを



※ガスコンロは調理後に汚れをふきとる