

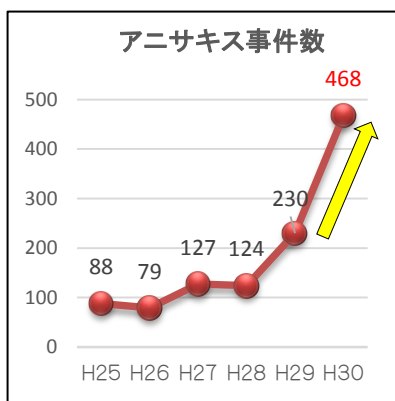
急増！！アニサキス食中毒

連日のように食中毒のニュースを見聞きする方も多いのではないのでしょうか。今月は、今こそ知っておきたい「食中毒」についてお話しします。

食中毒の発生状況

平成30年度の食中毒事件数は1330件、患者数は1万7千人強と、前年(平成29年度)よりも増加しているようです。

中でも特に目立っているのが、前年より約2倍も増加した「アニサキス」です。(左図参照)



アニサキスって？

アニサキスは、寄生虫の一種で、その幼虫は直径2〜3mm、幅は0.5〜1mmくらいで、一見白色の少し太い

糸のように見えます。目視で確認できるほどの大きさです。アニサキス幼虫は、左記のような魚介類に寄生します。

- サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなど

アニサキス幼虫が寄生した魚を生(不十分な冷凍または加熱も含みます)で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒を引き起こします。

アニサキス対策

さて、ここからはクイズにチャレンジ！正しい知識を持つて、アニサキス食中毒を予防しましょう！

- ① アニサキスは、酢漬けにすれば大丈夫。
 - ② アニサキスは、水に弱い。
 - ③ アニサキスは、冷凍に弱い。
 - ④ アニサキスは、わさびと一緒に食べると死滅する。
- ※答えは下に記載※※

★アニサキス予防のポイント

「まずは鮮度を徹底！目視で確認！さらに、冷凍・加熱が有効！」



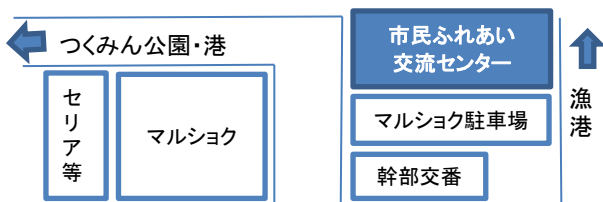
※一般的に料理で使う食酢の処理、塩漬、醤油やわさびをつけても、アニサキス幼虫が死滅することはありません。

※冷凍・加熱が不十分な場合、アニサキスは死滅しません。

※丸ごと調理する場合、新鮮なうちに内臓を取り出すしてください。

食中毒予防研修会を開催します

日時: 6月18日(火) 10:30~11:30
場所: 市民ふれあい交流センター(社協内)



講師: 中部保健所 衛生課 廣田氏
内容: 日頃の調理時に使える食中毒対策等についてお話しいただきます。

☆週1体操コラム

速報 最新のお達者年齢と平均寿命!!

昨年11月(H24~H28の平均)に発表してお達者年齢と平均寿命の最新情報が発表されました！

	男性	H24~H28平均	H25~H29平均
	平均寿命	79.44	79.09
	お達者年齢	77.44	77.38
	女性	H24~H28平均	H25~H29平均
	平均寿命	87.35	87.27
	お達者年齢	83.44	83.68

昨年と比べ、男性は、誰かの支援を必要とする期間(平均寿命とお達者年齢の差)は縮まっており健康な期間が伸びています。これは昨年と比較したところ、県内の市町村で1番縮まっています！

女性は、お達者年齢が伸び、18市町村中16位から13位となりました。また誰かの支援を必要とする期間も縮まりこれは県内市町村で2番目の縮まりです！

お達者年齢を延ばすためには『バランスのとれた食事』と『定期的な運動』が重要です。週1元気アップ体操に参加してお達者年齢と一緒に延ばしませんか？詳しくは、市役所長寿支援課(☎82-9533)までお問い合わせください。

旬野菜

『速攻一品！おくらの塩昆布和え』

【1人分】
・おくら 4本
・塩昆布 5g

- ①おくらは洗って耐熱容器に入れ、レンジで600wで3分(足りない場合は調整を)加熱する。
- ②笠部分を切り落とし、1cm幅に切る。
- ③塩昆布と和える。