

食中毒を防ぐために～魚の場合～

魚には寄生虫がいます。

食中毒を防ぐために注意することは何でしょう？

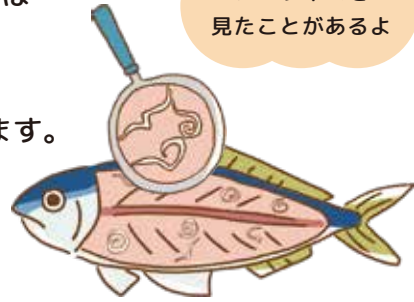
魚にはどんな寄生虫がいるの？

サバ、アジ、サンマ、イカなどの魚介類の内臓や筋肉には
アニサキスという寄生虫がいることがあります。

アニサキスがついた魚を生や生に近い状態で食べると、
激しくお腹が痛くなったり、吐きそうになることがあります。

*ここでは、魚介類を「魚」と呼びます。

ぼくも
イカについた
アニサキスを
見たことがあるよ



アニサキス

長さ2～3cm、幅0.5～1mmくらいで、
白色の少し太い糸のように見えます。

料理する時の注意点

下ごしらえ

- 新鮮な魚を選ぶ。
- 丸ごと一匹の魚は、新鮮なうちに内臓を取り除く。
- 内臓は生で食べない。
- 食べる所を目で確認して、アニサキスがいる場合は取り除く。

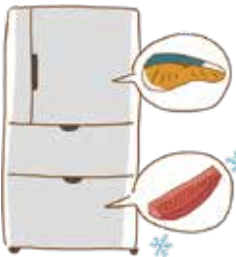


アニサキスは魚が新鮮でな
くなると、内臓から筋肉へ
移動するよ。



保存

魚は冷蔵庫や冷凍庫で保存する。



中心温度が-20℃以下で
24時間以上冷凍すると、
アニサキスは死ぬんだ。



加熱

中心が60℃で
1分間以上になるように、
よく火を通す。



肉と同じく、中心ま
で、しっかりと加熱す
ることが大切なのね。



一口メモ

酢やしょうゆ、わさびでは、
アニサキスは死なない。



まとめ

- 魚の内臓や筋肉には食中毒の原因となるアニサキスがいることがある。
- アニサキスによる食中毒防止のため、「新鮮なうちに内臓を取り除く」「しっかりと加熱する（中心が60℃で1分間以上）」が大切。



この他にも安全に食べることを考えてみよう。

調べてみよう

キッズボックス

検索

2020年8月 内閣府食品安全委員会

<http://www.fsc.go.jp/kids-box/>