

アニサキスによる食中毒を予防しましょう

目視で確認！鮮度を徹底加熱・冷凍で予防！

厚生労働省によると、アニサキスによる食中毒を起こした患者は、今年になって全国で合わせて32人確認されています。平成25年に国が医療機関に積極的な報告を求めて以降、報告は増加傾向が続き、去年は126人に上っています。しかし、報告されないケースも多いと見られ、国立感染症研究所によると、患者は推計で年間7000人以上になるということです。

アニサキスの特徴

- ◆寄生虫(線虫類) ◆約2cm~3cmで、白色の少し太い糸状
 - ◆アニサキス幼虫が寄生している魚介類
- サバ、サンマ、カツオ、サケ、イワシ、アジ、イカ、イナダ など

食中毒の症状

- ◆アニサキス幼虫が寄生する生鮮魚介類を食べた後、数~十時間後に、激しいみぞおちの痛み、悪心、嘔吐。→急性胃アニサキス症
- ◆十数時間後以降に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状など。→急性腸アニサキス症

予防方法

◆加熱する。(60℃で1分、70℃以上で瞬時) ◆冷凍する。(-20℃で24時間以上)

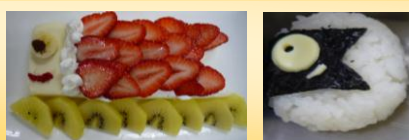
◆新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く。内臓を生で食べない。

※アニサキス幼虫は魚が死亡すると、内臓から筋肉に移動することが知られている。

◆目視で確認して、アニサキス幼虫を除去する。

※一般的な料理で使う程度の食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびでは、アニサキス幼虫は死滅しない。

厚生労働省ホームページから

ひまわり保育所
こどもの日行事食

5月2日(火)に鯉のぼりの形をした豆腐入りレアチーズケーキ(バナナとココアで目、苺でうろこ)と鯉のぼり型のおにぎり(チーズで目)を提供し、子どもたちにとっても喜んでもらえました。

当院の
人気レシピ豆腐ハンバーグ
材料 4人分

一人分の栄養量
エネルギー 250 kcal
たんぱく質 12.3g

A	豆腐	260g
	豚ミンチ	160g
	たまねぎ、油	120g、5g
	塩・こしょう	0.4g、少々
	卵	25g
	パン粉	8g
	芽ひじき	4g
	味噌	6g
	油	10cc
	大根	160g
	貝割れ	12g
	にんじん	20g
	レタス	40g
	味ポン	60cc

①玉ねぎは、みじん切りにして油で炒めておく。

②芽ひじきは、戻しておく。

③豆腐は、キッチンペーパーに包み重しをして約30分水切りをする。

④大根は、おろしておく。

⑤レタスとにんじんは、せん切りにしておく。

⑥にんじんは、茹でておく。

⑦Aをよく混ぜ合わせて、形を整える。

⑧フライパンに油をひき、ハンバーグを中火で両面焼く。

⑨貝割れ、にんじん、レタスを皿にしき、ハンバーグを盛り、上に大根おろしをのせる。

⑩味ポンをかけて食べる。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。