気を付けたい食中毒

気温が高い時期は食中毒により一層注意しなければなりません。
そこで、昨年1年間の県内の食中毒の発生件数が多かったものを下記にあげました。

アニサキス

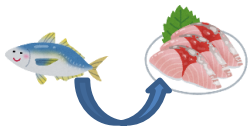
長さ2～3cm幅0.5～1mm程度の白く少し太い糸のような寄生虫

アニサキスが寄生している魚介類：サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなど
アニサキスは、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過し、内臓から筋肉に移動します。そのアニサキスが寄生している生鮮魚介類を生で食べることで、食中毒を引き起こします。

アニサキスの食中毒を予防しよう！

目視で確認

新鮮なものを選ぶ



魚1匹購入したら、すぐに内臓を取り除く

冷凍(-24℃で24時間以上)・加熱で処理したものを食べる

※酢漬け、塩漬けだけでは、死滅しない

参考：厚生労働省、食品安全委員会HPより

カンピロバクター

主な原因食品・感染源　：　加熱が不十分な食肉(特に鶏肉)、レバー
汚染された飲料水
カンピロバクターを保菌しているペットを触り、触れた手で手洗いせずに調理する

カンピロバクターを食中毒を予防しよう！

加熱することで死滅します！

★加熱(75℃以上、1分以上)

★食肉を触ったあとには、十分に手洗いをしてからほかの食品を取り扱う

★食肉とほかの食品との調理器具は分けて使う、保管すること

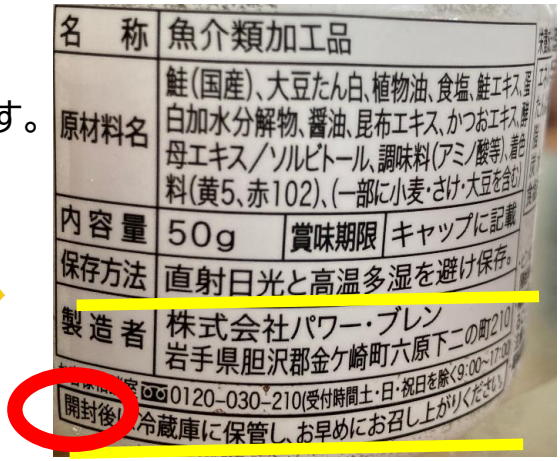
★食肉に触れた調理器具は、使用後洗浄・殺菌する

もしかして、間違っていない！？
～食品の保管方法～

身近にある食品の保存方法は、正しい場所に保管できていますか。
例に鮭フレークをあげます。保存方法には『直射日光と高温多湿を避けて保管』とあります。開封後も同じでいいのでしょうか。枠外を見ると

『**開封後は冷蔵庫に保管**し、
お早めにお召し上がりください。』
と記載があります。

注目！



名　称	魚介類加工品
原材料名	鮭(国産)、大豆たん白、植物油、食塩、鮭エキス、醤油、昆布エキス、かつおエキス、酵母エキス／ソルビトール、調味料(アミノ酸等)、着色料(黄5、赤102)、(一部に小麦・さけ・大豆を含む)
内容量	50g　賞味期限　キャップに記載
保存方法	直射日光と高温多湿を避け保存。
製造者	株式会社パワー・ブレン 岩手県胆沢郡金ケ崎町六原下二の町210
	0120-030-210(受付時間土・日・祝日を除く9:00～17:00)
開封後は冷蔵庫に保管し、お早めにお召し上がりください。	

他には、以下のものも開封後は冷蔵庫保管です。
開封後に冷蔵庫保管とあるものは、食品の劣化や酸化を防ぐために必要です。今一度、食品の表示を確認してみましょう。

本だし　しょうゆ　みりん　酒　オイスターソース
天ぷら　お好み焼き粉　かつお節　ジャム　など

おすすめレシピ　豚しゃぶとにらの豆腐サラダ

【材料】1人分
豚もも　60g
にら　1/4束
大豆もやし　1/4袋
絹ごし豆腐　1/4丁
マヨネーズ　大さじ1杯
練りわさび　小さじ1/2
a　混ぜる

【作り方】
①豚肉は熱湯に1枚ずつ入れてさっとゆでる。肉の色が変わったら取り出して冷水にとり、水気をよく切って食べやすい大きさに切る。
②にらは熱湯でさっとゆでて水にとり、水気をきって、3cm長さに切る。もやしは、根を除き、ゆでて冷ます。
③豆腐は水気をよくきり、1cm厚さに切る。
④器に豆腐を敷いて混ぜ合わせた①②を盛り、aをまわりかける。

栄養量　エネルギ240―kcal　タンパク質18.9g

★わさびやニラには抗菌作用があり、夏場にはおすすめです。また、豚肉に含まれるビタミンB1は、エネルギー代謝をよくします。夏場、そうめんなど単品になりやすい食事にぜひプラスしてみてはいかがですか。