

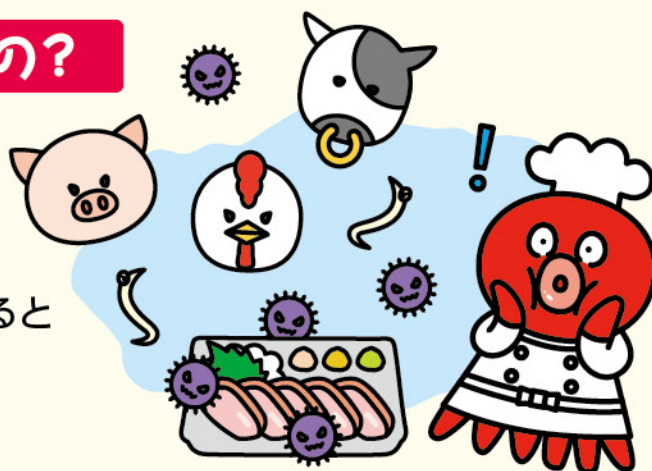
墨田区食品衛生キャラクター  
すみだこ

# 新鮮<sup>なま</sup>＝ 生でも安全は 大間違い!!

肉の生食、加熱不足はすみだこが許しません!!

## 生肉の何がそんなに危ないの？

生の食肉は、細菌やウイルスや寄生虫が付着している場合があります。このため、生や加熱不足な状態で食べると食中毒が発生する危険性があります。



## 生肉による食中毒を防ぐには？

### 1 お肉は中までしっかり加熱

病原体は熱に弱いため、中までしっかり加熱しましょう。

### 2 器具をはっきり使い分け

包丁やまな板等の調理器具や取り箸は、生肉専用のものを用意しましょう。

### 3 手指や器具はしっかり消毒

洗剤で洗った後、熱湯や消毒剤で消毒しましょう。



# アニサキスによる 食中毒にご注意

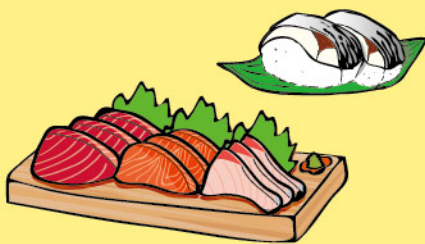


アニサキスは、魚介類や海にすむ哺乳類の体内にいる寄生虫です。  
アニサキスが寄生した魚介類を食べても、通常は排泄されますが、  
まれに、**食中毒**の症状を引き起こします。



## 症状は？

食後、数時間から数日で、**激しい腹痛**を引き起こします。  
**吐き気、おう吐、じんましん**などを伴うこともあります。



## 原因は？

アニサキスが寄生する生鮮魚介類を食べること  
で発症します。  
主に**サバ、サケ、サンマ、スルメイカ、ニシン、  
イワシ、カツオ、アジ**など **150種類以上**の魚介  
類にアニサキスは寄生しています。

## 予防方法

### とりのぞく

- アニサキスは**目で判別できる大きさ**です。  
よく**目視**して調理をしましょう。
- 魚介類の内臓に多く寄生しているため、  
**内臓を早めに取り除き、冷蔵庫で保存**してください。

### やっつける

- アニサキスは**熱に弱く、60℃では数秒で死滅**します。
- 中心部まで**-20℃で24時間以上は冷凍**しましょう。
- 一般的に料理で使用する**食酢やわさび、醤油では死滅しない**のでご注意を！

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

