

## ヒスタミン 魚は常温で放置しない！

	潜伏時間	発熱	おう吐	下痢
症状	0.5～1時間	○	—	—
	顔面紅潮、じんましん、頭痛などアレルギーのような症状			
原因食品	赤身魚（マグロ、ブリ、サバ、サンマ、イワシなど）とその加工品			
予防方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚の保管は常に10℃以下</li> </ul> 食品についた菌によって食品中で「ヒスタミン」という物質が作られてしまうと、加熱しても分解されません。ヒスタミンを作る菌がふえないよう、魚は低温で保管しましょう。また、解凍は冷蔵庫内で行う、凍結と解凍を繰り返さない、長期保存を避けることも大切です。			



### 食中毒事件簿ミニ

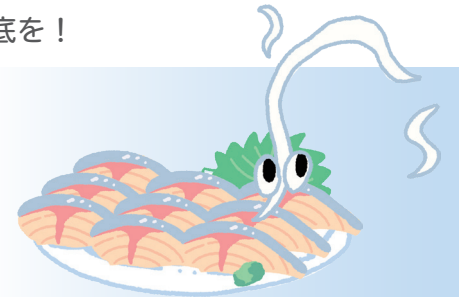
ブリのみそ焼きで食中毒に…

**【原因】**

- 冷凍の切り身を解凍するときに長い時間10℃以上に置いたため、ヒスタミンが作られてしまった

## アニサキス 生食用の魚は鮮度管理とすみやかな内臓処理の徹底を！

	潜伏時間	発熱	おう吐	下痢
症状	1～8時間	—	○	—
	激しい胃痛・腹痛、おう吐、じんましん など			
原因食品	天然魚介類（サバ、サケ、サンマ、イワシ、ホタルイカ など）			
予防方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>目視で確認してアニサキスを除去</li> <li>加熱（60℃で1分以上）</li> <li>冷凍（-20℃以下で24時間以上）</li> </ul>			
<b>注意</b>	よく噛む、酢やしょうゆ・わさびにつけるといった方法でやっつけることはできません！			



### 食中毒事件簿ミニ

しめさばで食中毒に…

**【原因】**

- 目視では十分にアニサキスを取りのぞくことができなかった

## コラム | ジビエって？

ジビエとは食べるために狩りの対象となる野生の鳥やけもの、またそれらの肉のことをいいます。日本では、シカ、イノシシ、クマが代表的です。食材として提供する取組みが近年盛んになってはいますが、家畜（牛、豚など）とは異なり健康状態の管理がされていません。ジビエとなる野生動物にはウイルス・細菌・寄生虫が存在するため、生や加熱不十分な状態で提供することは絶対にやめてください。



### ■ ジビエを安全に提供するために

- ジビエの処理をする施設は食肉処理業の許可をとる
- 食品の中心部まで十分に加熱する
- まな板・包丁などの調理器具は使い分け、処理終了ごとに洗浄・消毒をする

もっと  
知りたい

さらに詳しい食中毒  
の情報はこちら ▶

