



# えいようだより



令和元年度 6月号 大田区立保育園

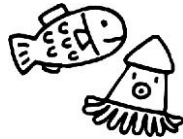
## いろいろな食中毒

食中毒には、細菌やウイルスによるものの他に、寄生虫や自然毒などによるものがあります。原因になりそうな食品を食べるときは、予防方法を参考にしましょう。

### 【寄生虫】によるもの

#### アニサキス

- イカ、サバなどの新鮮な魚に寄生している



症状：激しい腹痛・胃けいれん  
 予防：生食を避け、しっかり加熱する  
 または、-20℃で24時間冷凍する

#### シュードテラノーバ

- アンコウ、ホッケ、タラなどの内臓に寄生している

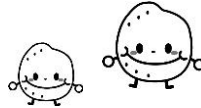


症状：激しい腹痛・嘔吐・じんましん  
 予防：-20℃で24時間冷凍する

### 【自然毒】によるもの

#### ソラニン

- じゃがいもの芽や緑色の部分、未熟なものに含まれる
- 家庭菜園などで起こりやすい



症状：腹痛・嘔吐・下痢・めまい・呼吸困難  
 予防：光を当てずに保存し、芽や緑の部分は取り除く

#### リコリン

- すいせんの葉に含まれる
- 食用のニラ、ノビルと間違えやすい



症状：嘔吐・吐き気・下痢・頭痛  
 予防：疑わしいものは食べない

### 【ウイルス】によるもの



#### E型肝炎ウイルス

- 豚肉、シカ、イノシシなどの肉が感染されている場合がある
- 加熱不足で食べると感染する



症状：黄だん・腹痛・発熱など  
 予防：中心までしっかり加熱する

### 【化学物質】によるもの

#### ヒスタミン

- 常温で放置したカジキ、マグロ、ブリ、サバなどの魚に含まれる



症状：顔面紅潮・じんましん・腹痛・嘔吐・下痢  
 予防：購入後はすぐに冷蔵保存し、食べたときに舌がピリピリしたら食べるのをやめる