

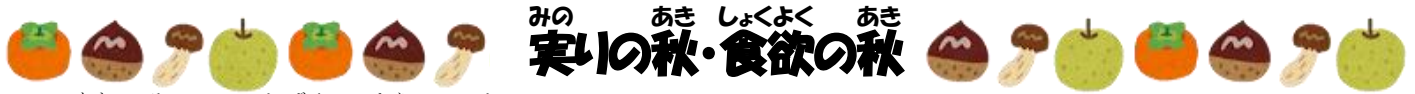
給食だより



令和8年度

10月号

蒲郡高校・定時制



秋の実りや自然の恵みに感謝して、旬の食べ物をおいしくいただきます。

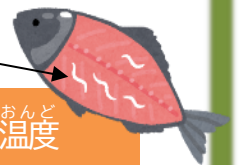
～ 食中毒② アニサキス ～

参考：厚生労働省HP、農林水産省HP

魚介類の中にはアニサキスが寄生していることがあり、これが生きたまま体内に入ってしまうと胃や腸の壁に入り込んで食中毒の原因になります。アニサキスによる食中毒は、全国で毎年多く発生しています。

アニサキスってどんな生き物？

アニサキス幼虫



色や形	大きさ	原因になりやすい食品	生息可能温度
半透明な白色 細長い糸状	体長20～30mm 幅0.3～0.6mm	サバ、サンマ、アジ、 カツオ、サケ、イカなど	-20℃以上40℃以下 (低温に強い)

アニサキス食中毒はどんな症状？

◎食後数時間～…みぞおちの激しい腹痛、吐き気、嘔吐 ◎食後10数時間～数日後…激しい下腹部痛

アニサキスによる食中毒予防のポイント

★新鮮な魚を選び、内臓をすぐ取り除く ★冷凍する(-20℃で24時間以上) ★加熱する(70℃以上)

⚠ 酢や塩、しょうゆ、わさびなどの調味料では死にません！よく噛めば大丈夫でもありません！

食事のワンポイントアドバイス ～ レトルトカレー ～

レトルトカレーは、製造過程でビタミンやミネラルが失われやすい傾向があります。不足する栄養素を補う食材を足して食べるのがオススメです！



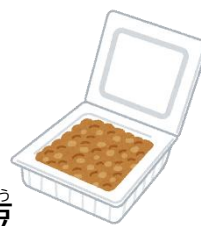
たまご
卵

たんぱく質をプラス



チーズ

カルシウムをプラス



なっとう
納豆

たんぱく質と食物繊維をプラス

トマト・ブロッコリー・ほうれん草などの野菜

ビタミンや食物繊維をプラス

