

まんぼう通信

令和8年5月1日 No.136



皆さま、こんにちは！

花粉も過ぎ去り、澄んだ空気を胸いっぱい吸いたくなる今日この頃。

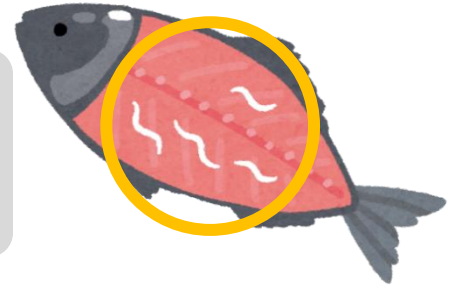
体調変わりなくお過ごしでしょうか？

春本番と共に美味しい食材が市場に出回る時期となりましたね。

今回は、そんな時期に注意が必要な“アニサキス”について紹介します！

アニサキスとは？

- ・ 回虫目アニサキス科アニサキス属の線虫
- ・ 体長2～3cm、幅0.5～1mm程度
- ・ 白い糸のような形



アニサキスがいる**食材**は？

代表的な魚

鯖（さば）、鰯（あじ）、秋刀魚（さんま）、鰹（かつお）、
鰯（いわし）、鮭（さけ）、鰯（ひらめ）、鮪（まぐろ）、烏賊（いか）等

注意 注意が必要な食べ方

刺身・寿司・たたき・なめろう・沖漬け等の生食、
加熱が不十分な生鮮魚介類を使用した料理

アニサキスによる**食中毒の症状**は？

●急性“胃”アニサキス症

⇒食後12時間以内。激しいみぞおちの痛み、吐き気、嘔吐を生じる

●急性“腸”アニサキス症

⇒食後十数時間以降。激しい下腹部痛（下痢を伴う場合もあり）を生じる

予防方法は？

新鮮な魚
の選択

速やかな
内臓の処理

目視による
除去

十分な加熱
(70℃以上)

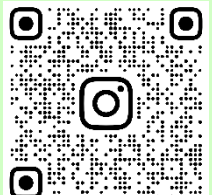
十分な冷凍
(-20℃)
(24時間以上)

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問看護ステーション
管理者：阿部 孝子
TEL：0226-25-8323
FAX：0226-25-8324



◀公式HP

公式Instagram▶





並べ替えパズル もんだい

文字を並べ替えて、意味のある単語をつくりましょう！

④例

ルカイ



イルカ

①

タカル



□□□

②

カンヤ



□□□

③

トノー



□□□

④

タコバ



□□□

⑤

クイン



□□□

⑥

シイメ



□□□

⑦

ボンズ



□□□

⑧

フィサ



□□□

⑨

ンウド



□□□

⑩

コイタ



□□□

⑪

オンデ



□□□

⑫

ビュワ



□□□

⑬

セカナ



□□□

⑭

キケー



□□□

⑮

タスン



□□□