

アニサキスによる食中毒を予防しましょう

生鮮魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒が発生しています

アニサキスの特徴

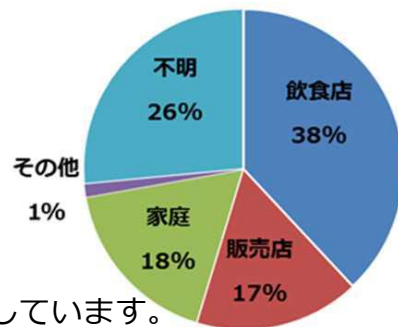
- ◆寄生虫（線虫類）
- ◆約2cm～3cmで、白色の少し太い糸状
- ◆アニサキス幼虫が寄生している魚介類
サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなど



食中毒の症状

アニサキス幼虫が寄生する生鮮魚介類を食べた後、

- ◆数～十数時間後に、激しいみぞおちの痛み、吐き気、嘔吐。
→ 急性胃アニサキス症
- ◆十数時間後以降に、激しい下腹部の痛み。
→ 急性腸アニサキス症



食中毒発生状況

- ◆アニサキスによる食中毒の50%以上が飲食店又は販売店で発生しています。

まずは、**鮮度**を徹底！**目視**で確認！

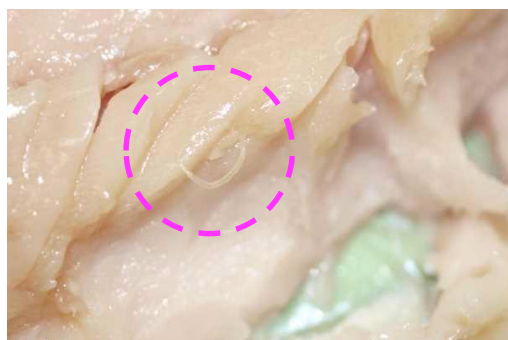
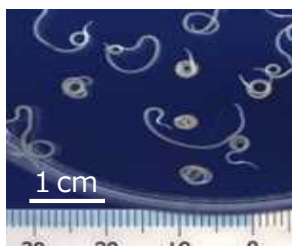
予防方法

- ◆新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く。

※アニサキス幼虫は寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると、内臓から筋肉に移動することが知られています。内臓が付いた魚を仕入れた場合は、速やかに内臓を取り除きましょう。

- ◆魚の内臓を生で提供しない。

- ◆目視で確認して、アニサキス幼虫を除去する。



提供：東京都健康安全研究センター
サバに寄生したアニサキス幼虫の写真

さらに、**冷凍・加熱**が有効！

- ◆冷凍する。（-20℃で24時間以上）
- ◆加熱する。（70℃以上、または60℃なら1分）

※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、しょうゆやわさびでは、アニサキス幼虫は死滅しません。

厚生労働省ホームページ「アニサキスによる食中毒を予防しましょう」もご覧ください。
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000042953.html>