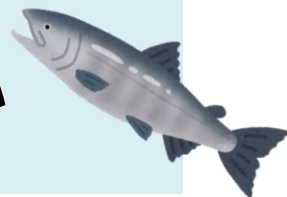




新鮮な魚も怖い

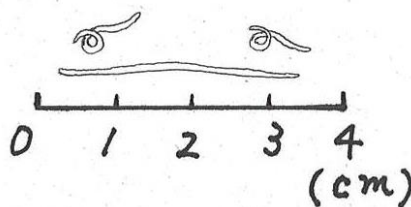


みなさん、魚は新鮮であれば大丈夫だと思っていませんか？
実は、鮮魚には**食中毒を起こす寄生虫**がいることがあります。

寄生虫の名前・特徴

アニサキス
体長1cm～4cm
白色半透明

※実物大のアニサキス



注意が必要な魚介類

サバ、アジ、サンマ
カツオ、イワシ
サケ、イカ等

食中毒の症状

腹痛、悪心、嘔吐
胃潰瘍や腸穿孔せんこう

※アニサキスは寄生している魚が死ぬと内臓から筋肉に移動します。内臓つきの魚を購入したら速やかに内臓を取り除きましょう。
また、**魚の内臓は生で食べないようにしましょう。**

塩分や刺激に強い

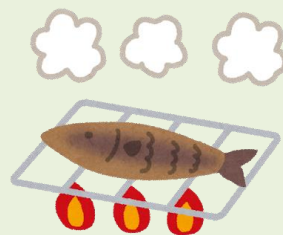
酢、醤油、わさび
冷蔵保存では
死にません

アニサキスによる食中毒を防ぐには…

●生食を避け、熱処理する

生で食べる場合は一旦冷凍されたものを選びましょう。
加熱か冷凍でアニサキスは死にます。

- 加熱：70℃以上、または60℃なら1分
- 冷凍：-20℃で24時間以上



鮮魚をそのまま生で食べる場合は目視で確認し、取り除くしかありません。ですが、筋肉中で丸まっていることがあり、取り除くのは容易ではありません。

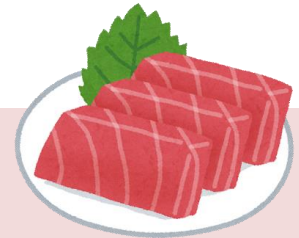
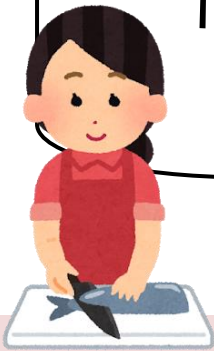
流通機構の発達により、全国で生鮮魚介類が食べられるようになり、アニサキスによる食中毒は増加の傾向にあります。十分注意しましょう。

アニサキスは冷蔵保存では死にませんが、その他食中毒菌の増殖を抑制するのに冷蔵保存は有効です。生魚を常温で放置するのはやめましょう。

アニサキスが怖いことはわかったけど

「やっぱりお刺身が食べたい！」

という人は…



●冷凍処理された刺身を選ぶ

冷凍された刺身が安心です。

細かく刻んだり、よく噛んで食べたら生の刺身でも大丈夫なのでは？と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、アニサキスは魚の筋肉内で丸まっていることもあるため、確実に噛み切ることは容易ではありません。

ちなみに…

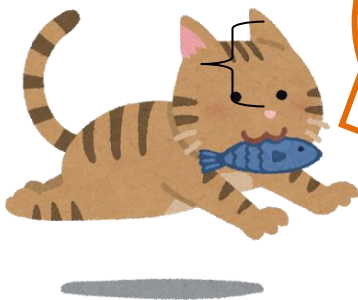
アニサキス症は1匹でも発症します。

感染から約3週間以内に自然に消化管内から消失するので、死亡例は報告されていません。ですが、アニサキスは胃や腸の壁に噛み付いて潜り込もうとするため、発症すると激しい痛みを伴います。

また、アニサキスによってアレルギー症状（じんましん、血圧降下、呼吸不全、意識消失などのアナフィラキシー症状）があらわれた例も報告されています。

水産庁によると、
飼料の配合や養殖方法を工夫することで
種類によっては刺身で食べても安全な魚を
生産することが可能になっているみたい。

魚介類は日本人にとって大事なたんぱく源！
正しい情報を元に、おいしく安全に
魚介類を食べましょう！



*この内容は、大津市食品安全リスクコミュニケーターの皆さんが中心となって作成されました。

大津市保健所衛生課