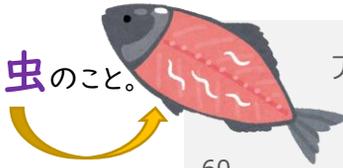


# アニサキス食中毒を防ぐためには？

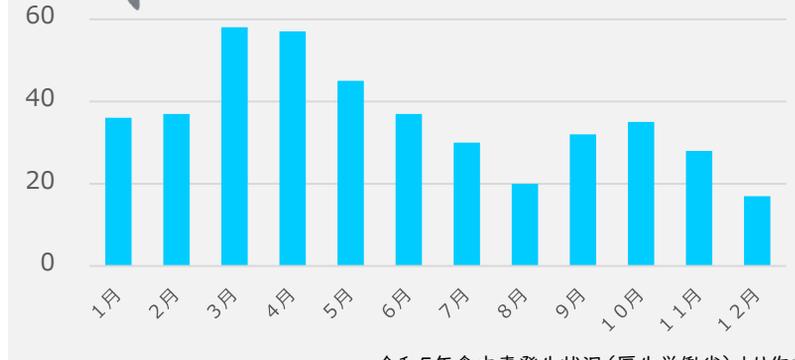
アニサキスとは…**寄生虫**のこと。



生きたアニサキスのいる魚を食べると、**激しい腹痛**などの食中毒を起こすことがあります。

アニサキスによる食中毒は全国で**年間を通して発生**しています。

アニサキスによる食中毒事件数（令和5年）



令和5年食中毒発生状況(厚生労働省)より作成

原因になりやすい食品は？

サバ、サンマ、アジ、イカなどの**魚介類の刺身、シメサバなどの加工品**。  
特に**自家製シメサバ**によるアニサキス食中毒が多く報告されています。

～晩秋から冬に旬を迎えるサバ～

購入時は  
鮮度を確認！



家庭でシメサバを作るときは…

**できるだけ早く内臓や内臓周りの筋肉を除去する & 冷凍処理を！**

## ◎アニサキス食中毒を防ぐ3つのポイント◎

### 1. 新鮮な魚を選ぶ

時間経過とともにアニサキスは内臓から筋肉（可食部）へ移動します。

### 2. 目視で確認

長さ2～3cm程度のため、肉眼で見えます。

### 3. 加熱・冷凍

70℃以上の加熱または-20℃24時間以上の冷凍処理でアニサキスは死にます。



**酢や塩、しょうゆ、わさびなどでは、アニサキスは死にません！**  
よく噛んで食べても、アニサキスを噛み切ることは難しいため、**3つのポイントに気を付けましょう。**

大津市保健所 衛生課 食の安全推進係

〒520-0047 大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津2F

TEL:077-511-9203 FAX:077-522-7373 MAIL:otsul44@city.otsu.lg.jp