

# アニサキスによる 食中毒にご注意ください

## アニサキスとは？

アニサキスは寄生虫の一種です。その幼虫(アニサキス幼虫)の体長は約2~3cmで、白色の少し太い糸のように見えます。

サバ、アジ、サンマ、カツオ、イカなどの魚介類に寄生します。



## 原因食品や症状は？

アニサキス幼虫が寄生した生鮮魚介類を、**生(不十分な冷凍または加熱のものを含まず)**で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁などに刺入して食中毒を引き起こします。

多くが急性胃アニサキス症で、激しい腹痛、嘔吐などを生じます。

(アニサキスなどの寄生虫による食中毒は、食中毒全体の発生件数に占める割合も多く、年間を通して発生しています。)

## — アニサキスによる食中毒を防ぐには —

- 魚を購入する際は新鮮な魚を選び、速やかに**内臓を取り除く**

※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。

- 魚の**内臓を生で食べない**

- **目視**で確認して、アニサキス幼虫を除去

※噛めば大丈夫、というわけではありません！

表面はなめらかで丈夫、かつ細い糸のような形状のため、噛み切ることは困難です。

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

※家庭用冷蔵庫の冷凍温度は通常-18℃に設定されているので、温度調節が可能なら、-20℃以下にする必要があります。

一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅しないので注意してください！

「アニサキスによる食中毒を予防しましょう」(厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000042953.html> をもとに作成

大津市保健所 衛生課 食の安全推進係

TEL:077-511-9203 ☆X(旧Twitter):「大津市保健所衛生課」で検索！