

# アニサキス食中毒

魚の取扱いには注意しよう！

魚介類に潜む寄生虫、アニサキスを知っていますか？  
アニサキスを体内に取り込んでしまうと食中毒症状を引き起こすことがあります。  
アニサキスの特徴を知って、食中毒を防ぎましょう。



魚の身から取り除いたアニサキス

## ○アニサキスの特徴

魚介類に存在する寄生虫の一種で主に天然の魚やイカ等に寄生しています。体長 2~3cm 程度で半透明白色の体をしており、内臓表面や筋肉中に渦巻き状になって寄生しています。

主な症状  
**腹痛、嘔吐**

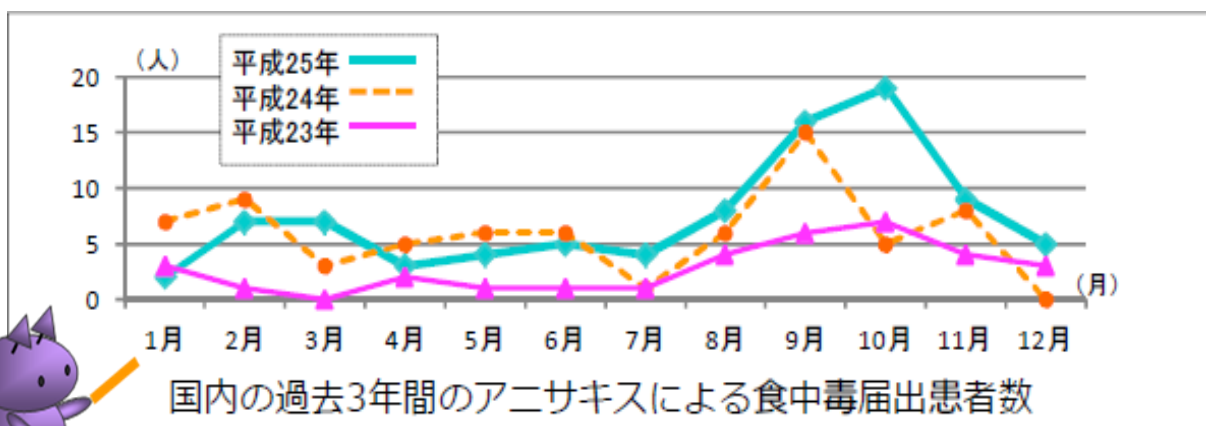
潜伏期間  
**1~36時間**  
(8時間以内が多い)



アニサキスは加熱や冷凍に弱く、**60℃以上の温度で加熱**、もしくは**-20℃で24時間冷凍**することで死んでしまいます（家庭用冷凍庫では温度が下がりきらず、アニサキスが生き残ってしまう場合があるので注意しましょう）。

アニサキスに寄生された食品を食べ、体内に取り込んでしまうとアニサキスは胃壁や腸壁に入り込もうとし、それに伴い激しい腹痛が起き、吐き気やおう吐を伴うこともあります。

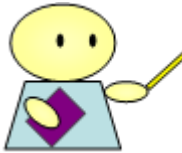
## ○アニサキス食中毒の発生について



国内の過去3年間のアニサキスによる食中毒届出患者数

(厚生労働省 HP より抜粋)

近年、流通手段の発達により魚介類を新鮮なまま遠方まで輸送できるようになったため魚を生で食べる機会が増えています。それに伴いアニサキス食中毒も年々増加しているので、正しい知識を持って予防対策を講じることが重要です。



## アニサキス食中毒予防のポイント

### 魚を選ぶとき

#### 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を除去する

内臓に寄生しているアニサキスは鮮度が低下すると筋肉へと移動します。  
移動する前に除去してしまいましょう。



#### 養殖、あるいは冷凍解凍品の魚を購入する

養殖魚にアニサキスが寄生していることはほとんどありません。

### 料理するとき

#### 目視確認

アニサキスは目に見える大きさです。光に透かすなどして注意深く観察しましょう。

#### 細かく切る、切れ込みを入れる

アニサキスは傷がつくと死んでしまいます。  
薄切りにする、隠し包丁を入れることも有効な予防方法です。



#### 火を通す

前述の通りアニサキスは加熱に弱いです。少しでもアニサキスの不安があったなら加熱してから食べるようにしましょう。

#### ※生で食べる際の注意点

通常の料理で用いるような酢や醤油、わさびなどではアニサキスを予防することは出来ません。アニサキスによる食中毒を予防するには虫体を取り除くか、アニサキスに傷をつけて弱らせなければなりません。



目視確認や切れ込みを入れるといった対策は、あくまでアニサキスのリスクを低減させるもので、それだけで食中毒を完全に防げるとは限りません。過去には目視確認を行いアニサキスの除去を行っていたにもかかわらずアニサキス食中毒が発生してしまった事例もあります。**アニサキス食中毒のリスクが高いと判断した場合には魚介類に火を通してから食べるようにしましょう。**

札幌市東区保健福祉部健康・子ども課生活衛生係  
札幌市東区北10条東7丁目 TEL711-3213  
<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>