

アニサキス^㉟ってどんな虫？



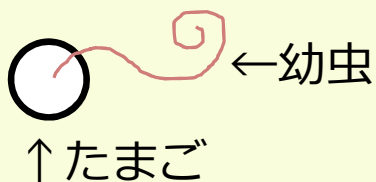
アニサキスとは？

魚の体に入って栄養をもらう「寄生虫」です。幼虫の体長は2～3 cmで半透明の白～桃色です。太い糸のような形でまるくなっていることが多いです。



アニサキスの一生

①卵が海中で孵化。



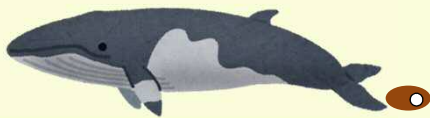
②オキアミなどエビの仲間に寄生して大きくなる。



③オキアミ類を食べた魚の中でさらに大きくなる。

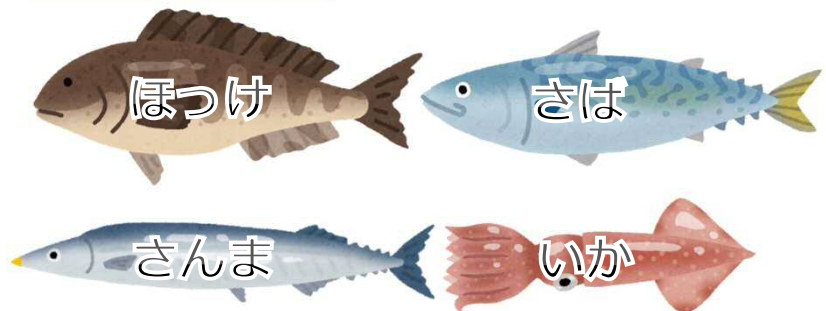


④魚を食べた鯨などの中で成虫になり、卵を産む。卵は鯨の便と一緒に海中へ。



アニサキスが寄生する魚

主に天然の回遊魚に寄生します。通常、養殖の魚には見られません。



他にあじ、かつお、いわしなど

㊤ アニサキス症 にならないために

アニサキス症とは？

生きたアニサキスが人の体に入って引き起こされる食中毒です。死んだアニサキスは無害です。



摂取～発症～治療

- ① 摂取…天然の魚介類を生で食べると、アニサキスが人の体内に入ることがあります。
- ② 発症…アニサキスが胃壁に入ろうとすることで**激しい腹痛、吐き気、嘔吐**などの症状が発症します。**潜伏時間は1～36時間**（多くは8時間以内）です。
- ③ 治療…医療機関では内視鏡によりアニサキスを取り出します。取り出さない場合でも、摂取から3週間以内で自然に排泄されます。

アニサキス症にならないために

① やっつける

加熱（60℃で1分以上、70℃以上で数秒）

アニサキスは熱に弱いため、加熱することで死にます。加熱用食品は必ず加熱しましょう。



冷凍（-20℃で24時間以上）

アニサキスは凍らせると死にます。お店で「冷凍」「解凍」の商品を選ぶと安全です。



② とりのぞく

鮮度が落ちると内臓にいたアニサキスが身の中にもぐりこみ、見つけにくくなります。**新鮮なうちに内臓を取りましょう。**

刺身で食べる時は、身の中にアニサキスがないか、**良く見て取り除きましょう。**薄く切って光に透かすことで、見つけやすくなります。

