

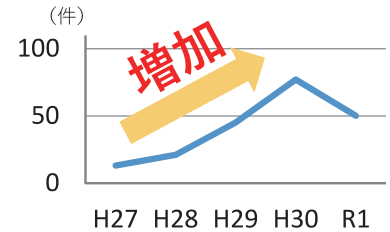
アニサキスによる食中毒を予防しましょう

アニサキスによる食中毒の増加

生鮮食品の流通システムの発達により、全国各地に冷凍していない生の魚が届くようになりました。これに伴い増えているのが、アニサキスによる食中毒です。

近年、東京都でもアニサキス食中毒発生件数は増加傾向にあり、食中毒統計において一番多い食中毒となっています。

東京都のアニサキス食中毒発生件数



アニサキスの特徴

アニサキスは**寄生虫**（線虫）の一種です。

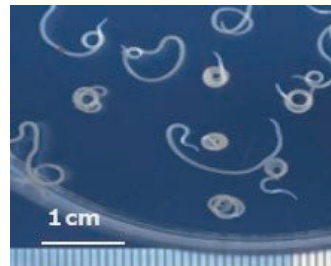
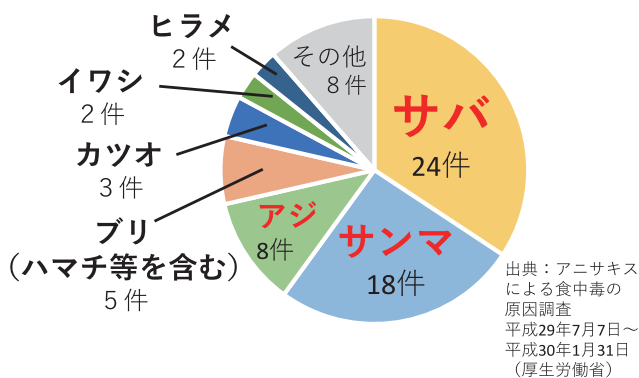
【見た目の特徴】

- ・体長2～3cm くらいの細長い糸状（うずまき状になっていることも多い）
- ・白色半透明

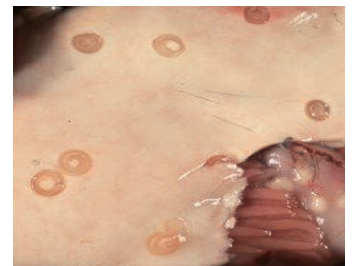
【様々な魚に寄生】

サバ、サンマ、アジ、ブリ、カツオなど
150種類以上の魚介類に
アニサキスは寄生しています。

アニサキス食中毒の原因となった魚介類

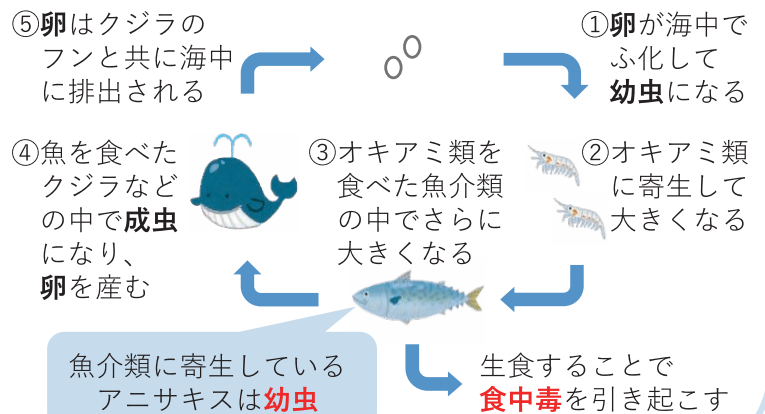


魚から取り出したアニサキス幼虫
(出典：厚生労働省HP)



魚の体内に寄生しているアニサキス
(出典：国立感染症研究所HP)

アニサキスの一生



アニサキスによる食中毒の症状

アニサキスはヒトの**胃壁や腸壁に侵入して**、症状を引き起こします。

【胃壁に侵入した場合】（大多数）

食べてから多くが8時間以内にみぞおちの激しい痛み

【腸壁に侵入した場合】

食べてから多くが十数時間以内に激しい下腹部痛

アニサキスアレルギー

胃壁等に入らない場合でも、アニサキスがアレルギーとなり、じんましんなどのアレルギー症状を引き起こすことがあります。



内視鏡の先端に装着された鉗子（かんし）でアニサキス幼虫を摘出する様子
(出典：厚生労働省HP)

予防方法

▶加熱（60℃で1分以上、70℃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。
表面だけでなく、中心部までしっかり加熱しましょう。



▶冷凍（-20℃で24時間以上）

アニサキスは中心部まで凍らせることで死にます。
購入の際に冷凍の有無を確認すると安心です。



▶よく見て取り除く

加熱や冷凍をせずに生で食べるときは、魚の身にアニサキスがいらないかよく見て確認しましょう。



目視確認のポイント

□内臓周辺（特に腹側）をよく確認する。
（一般に、アニサキスの多くは**内臓に寄生**しています。しかし、鮮度が落ちると**内臓から身の部分へ移動**することがあります。）

□照明の明るいところで確認する。

□調理する際にカラーまな板（白色以外）を使う。

□柵から刺身にする際にはできるだけ薄く切る。

（刺身用として販売されている柵にもアニサキスが寄生していることがあります。）



購入から調理までの対策

□新鮮な魚を選ぶ。

□氷でよく冷やして持ち帰る。

□内臓はできるだけ早く取り除く。

□まな板・包丁は下処理と他の用途で使い分ける。



⚠ 誤った対策をしていませんか？

・料理で使用する程度の量の**しょうゆ、食酢、わさび**では死にません。

・**よく噛んでも死にません。**

（アニサキスを噛み切るには何十回も噛まなければならない、現実的な対策ではありません。）

