



アニサキスによる食中毒を防ごう！

アニサキスって何？

アニサキスは寄生虫の一種です。

アニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生し、魚介類が死亡すると、内臓から筋肉に移動します。

アニサキスの処理をしていない魚介類を摂取した際に、食中毒を引き起こす可能性があります。

アニサキス症は12~3月の寒期に発生が多く、7~9月の暖期に最も少ない傾向があります。しかし、年間を通して発生するため、正しい知識と注意が必要です。



アニサキスによる食中毒

アニサキス幼虫が寄生している魚介類を生や不十分な加熱の状態で食べると、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒を引き起こします。

アニサキスによる食中毒の症状

- ・激しいみぞおちの痛み
- ・吐き気
- ・かゆみや発疹

○異常が見られる際は、速やかに医療機関を受診してください。



アニサキスによる食中毒の予防方法は？

- 冷凍処理（-20℃、24時間以上）。
- 加熱処理（70℃以上、または60℃なら1分）
- 魚介類を購入する際は、新鮮なものを選ぶ。
- 丸ごと1匹で購入した際は、速やかに内臓を処理する。
- 内臓を生で食べない。
- 目視で確認し、アニサキス幼虫を取り除く。



！！注意！！

一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅しません。

