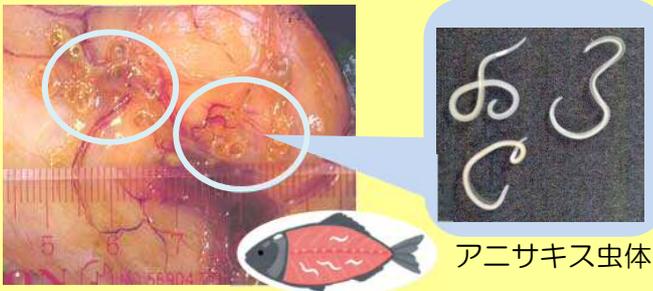


# アニサキス食中毒ってご存知ですか？

～正しい知識を持ってアニサキス食中毒を予防しましょう～

## アニサキスとは？

サバ、サケ、ニシン、スルメイカ、イワシ、サンマ等の内臓や筋肉に存在する寄生虫で、半透明白色、体長2cm位です。アニサキスはヒトの体内では居心地が悪く、もがいて胃壁や腸壁にもぐりこみます。これにより激しい腹痛を引き起こします。そのため、これらの魚介類を刺身など、生の状態で食べる時には注意が必要です。

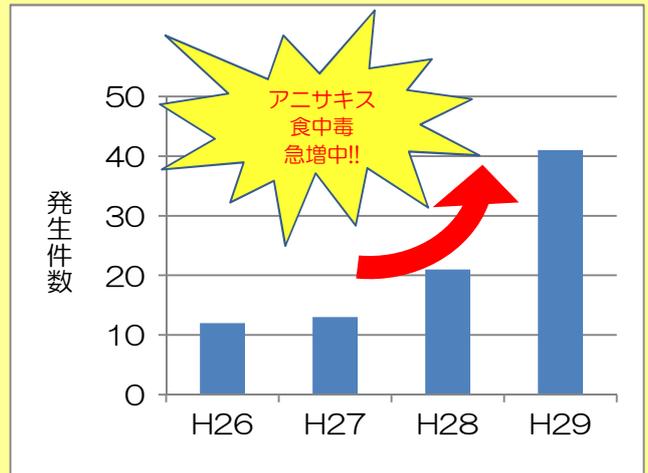


アニサキス虫体

マダラに寄生したアニサキス

(写真：東京都健康安全研究センター提供)

## 東京都内におけるアニサキス食中毒発生状況



アニサキスの食中毒は、東京都内で平成29年の1年間に41件発生しました。

原因となった食品は刺身等の「魚介類の生食」に限られており、特に魚体から飲食店等で処理された自家製シメサバを原因とする食中毒事例が目立ちました。

## 症状

摂食後、おおむね8時間以内に激しい腹痛のほか、吐き気やおう吐、じんましん等のアレルギー症状を引き起こすことがあります。

胃からアニサキスを直接、内視鏡等で摘出しな限り、しばらくは症状が続きます。



## 予防法

- ① アニサキスは時間の経過とともに、内臓部から筋肉部に移行していきます。魚体からできるだけ早く、内臓を取り除きましょう。
- ② シメサバを調理する時のお酢や塩ではアニサキスは死滅しません。  
調理工程内において $-20^{\circ}\text{C}$ 以下で24時間以上冷凍すると効果的です。
- ③ 三枚に下ろす、刺身に引くなどの調理の際には、魚体にアニサキスがないかしっかりと確認しましょう。