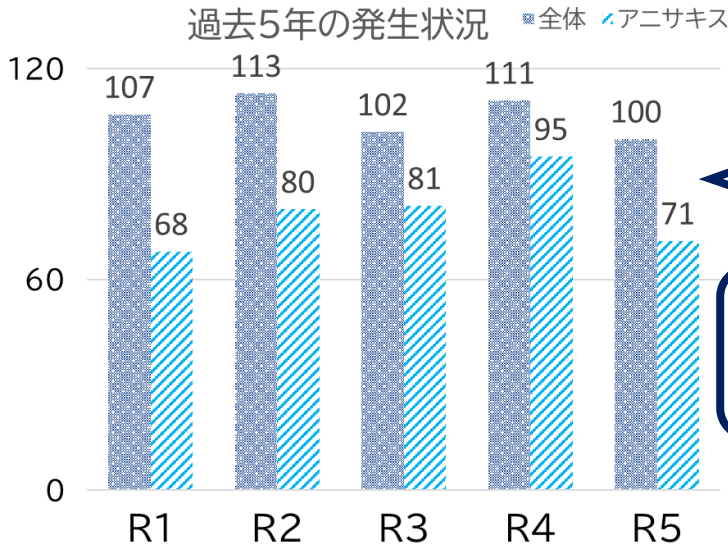


安全においしく！

アニサキス類による食中毒を予防しよう！

- 我が国では、刺身や寿司など、生の海産魚介類を食べる習慣があるため、特にアニサキス類による食中毒を予防することが必要です。
- 道内では、アニサキス類による食中毒が近年増加傾向にあります。



近年では、全道で発生した食中毒事例のうち、アニサキスによるものが全体の約8割を占めています。

家庭でも発生することが多くあるため、自宅での調理の際の予防対策も重要です！

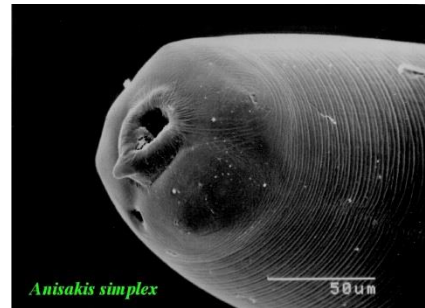


1 アニサキス類について

- アニサキス類（アニサキスおよびシュードテラノーバ）の成虫は海に住む哺乳類（クジラやアザラシ）に寄生する寄生虫です。
- アニサキス類の幼虫（以下「アニサキス類」とします。）は、サケ、サバ、サンマ、ヒラメ及びイカなど**様々な海産魚介類の内臓表面や筋肉に寄生**しています。
- **魚の鮮度が落ちると**、内臓に寄生していた**アニサキス類が筋肉に移動する**ことが知られています。



サバの筋肉中から採取したアニサキス類。2～3cmの白色ひも状で、目視により確認できる。



アニサキス類（頭部）の電子顕微鏡画像。穿歯と呼ばれる尖った歯のような特徴的なクチクラの構造をもつ。



2 症状

- アニサキス類が寄生した魚介類を生で食べると、アニサキスが生きのままヒトの胃や腸壁に侵入して、喫食後、1～36時間（多くが8時間以内）で、激しい腹痛など（アニサキス症）を引き起こすことがあります。

※激しい腹痛がみられ、アニサキス類による食中毒が疑われる場合は、速やかに医療機関を受診してください。
通常、幼虫を胃カメラ（内視鏡）で除去すると症状が治まります。



3 原因食品

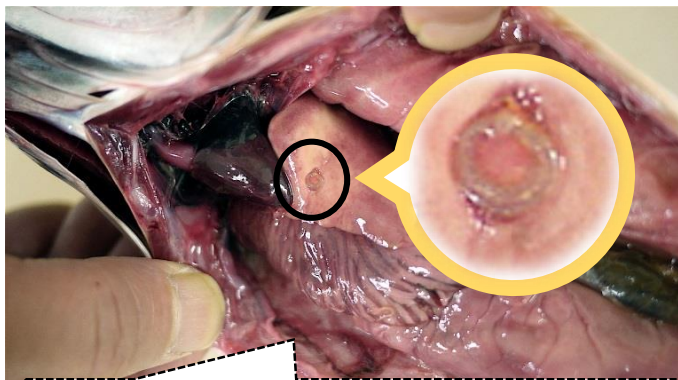
- 魚介類の生食（刺身、酢じめ、醤油漬けなど）



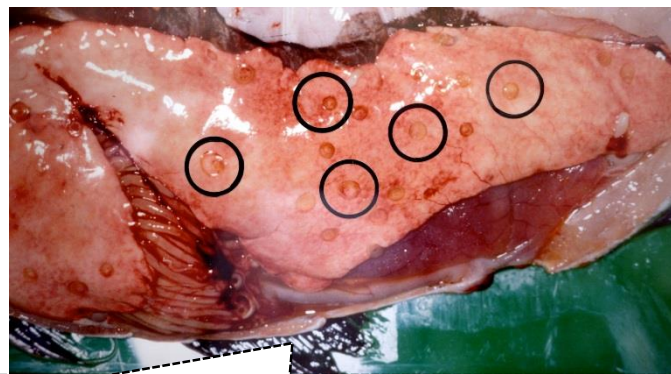
4 予防対策

✓Point1 食べる前に、目視で確認を！

- アニサキス類は、目視で確認することができます。魚介類を生食する場合には、刺身を薄く切るなど、虫を見つけて、取り除いてください。



サバの内臓表面に寄生しているアニサキス類
「うずまき状」に寄生している



スケトウダラの内臓表面に寄生しているアニサキス類

✓Point2 魚は十分に冷凍・加熱を！

- **-20℃以下で24時間以上の冷凍**または**60℃1分間以上の加熱**で死滅します。
家庭用冷凍庫の場合、-18℃前後の設定のため、十分に時間をかけて冷凍しましょう。

※一般的な料理で使用される調味料（塩、わさび、酢、醤油）の量では、アニサキス類は、死滅しません。

【お問い合わせ先】

〒087-0009 根室市弥栄町2-1
北海道根室保健所生活衛生課
TEL0153-23-5161

【写真提供】

北海道立衛生研究所