

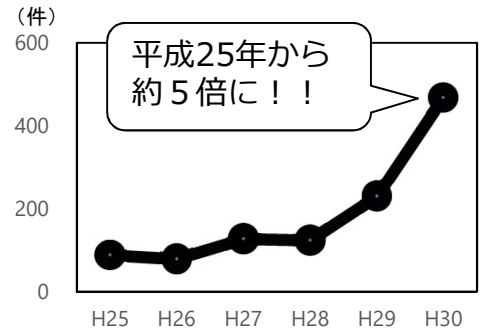


アニサキス食中毒に気をつけましょう！

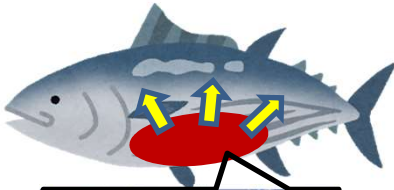
魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒が発生しています

アニサキス食中毒発生状況

近年、アニサキスによる食中毒の事件数が増加しています。平成30年に発生した食中毒事件のうち発生件数が全国1位になりました。

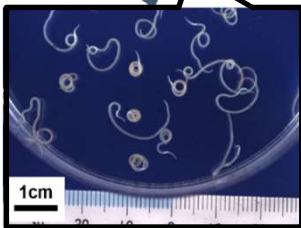


アニサキスについて



アニサキスの特徴は？

アニサキスとは**寄生虫（線虫）**の一種です。その幼虫（アニサキス幼虫）は、体長2～3cm、幅0.5～1mmくらいの**白色の糸のような見た目**をしています。



寄生している食品は？

サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、イカなどの魚介類です。主に内臓表面に寄生していますが、寄生している魚介類が死亡し、**時間が経過すると内臓から筋肉部位に移行する**ことが知られています。

アニサキス幼虫 出典：厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000042953.html>)

アニサキス食中毒とは？

アニサキス幼虫が寄生している魚介類を生（冷凍又は加熱が不十分なものも含まれます）で食べることで起こる食中毒です。アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入することで症状が現れます。

潜伏期間と症状

アニサキス幼虫が寄生している魚介類を食べた後、

- ▷ 数時間～十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、吐き気、嘔吐を生じます。（胃アニサキス症）
 - ▷ 十数時間～数日後に、激しい下腹部痛、吐き気、嘔吐などを生じます。（腸アニサキス症）
- ※アニサキス幼虫が胃壁などに刺入しない場合でも、じんま疹やアナフィラキシーなどのアレルギー症状を引き起こす場合があります。

治療方法

アニサキス幼虫に対する効果的な治療薬はありません。虫体を摘出することが主な治療方法です。



アニサキス食中毒の予防のために

- ▶ 新鮮な魚を選び、素早く内臓を取り除く。
- ▶ 魚の内臓を生で提供しない。
- ▶ 目視確認でアニサキス幼虫を取り除く。
- ▶ 冷凍する。
 - … -20℃で24時間以上冷凍することで死滅します。
- ▶ 加熱する。
 - … 70℃以上で瞬時に、60℃では1分間以上で死滅します。



アニサキス食中毒を確実に予防するために

Q1 保管温度もアニサキス食中毒に関係する？

温度が上がると、内臓から筋肉部位に移行するアニサキスが増える恐れがあります。漁獲から販売まで低温管理を行い、その温度を記録することが大切です。

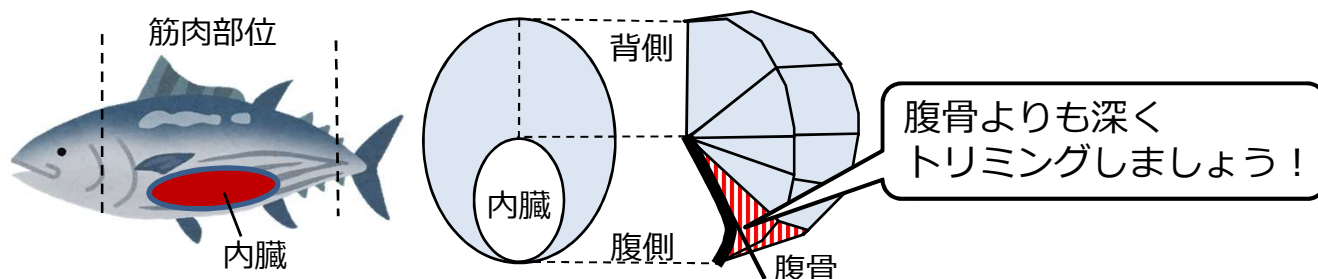
Q2 内臓が除去されていれば、アニサキス食中毒のリスクはゼロになる？

魚が活着しているときから既に筋肉部位にアニサキスが寄生している場合もあるため、内臓が除去されたものであっても注意が必要です。漁獲直後（漁獲された直後に船上で内臓を除去したもの）に検査したカツオにもアニサキスが検出されたとの報告もあります。



Q3 アニサキス食中毒のリスクを減らす、効果的なトリミング方法は？

腹骨から深くトリミングすることで、アニサキス食中毒のリスクを下げることができます。カツオの部位ごとにアニサキス幼虫の寄生状況を調査したところ、**腹側の筋肉部位（腹骨のまわりの筋肉部位）に移行しやすく**、背側の筋肉部位は少ないという結果が得られています。腹側の筋肉部位を刺身として提供する場合は、**-20℃で24時間以上の冷凍処理**を行うことが大切です。



Q4 目視確認を効果的に行うために気を付けることは？

柵から刺身にする際にはできるだけ薄く切り、目視確認をやすくしましょう。また、ブラックライトを使用するとアニサキス内部に含まれる蛍光物質が発光して、目視確認しやすくなります。しかし、ブラックライトを使用しても**筋肉の深部に入り込んだアニサキス幼虫を検出することは困難**であるため、過信は禁物です。

× このような対策ではアニサキス食中毒を予防できません！

- ▶ アニサキスは酸には強いため、シメサバのように一般的な料理で使う程度の食酢での処理では死滅しません。また、塩漬け処理、ワサビや醤油を付けることも効果はありません。
- ▶ よく噛むという対策は、効果が不確実です。

アニサキス食中毒を予防するには、**冷凍・加熱が簡単で効果的です。**

