

## アニサキスについて学びましょう!!

近年発生している食中毒の病因物質のうち、一番多いものは何でしょうか？実は・・・「アニサキス」という寄生虫なんです！

みなさんはアニサキスについてどの程度ご存じでしょうか。今回はアニサキスについて学び、食中毒を予防しましょう！

2019年食中毒発生件数

	病因物質	事件数	
		全国	東京都
第1位	アニサキス	328件	50件
第2位	カンピロバクター	286件	36件
第3位	ノロウイルス	212件	14件

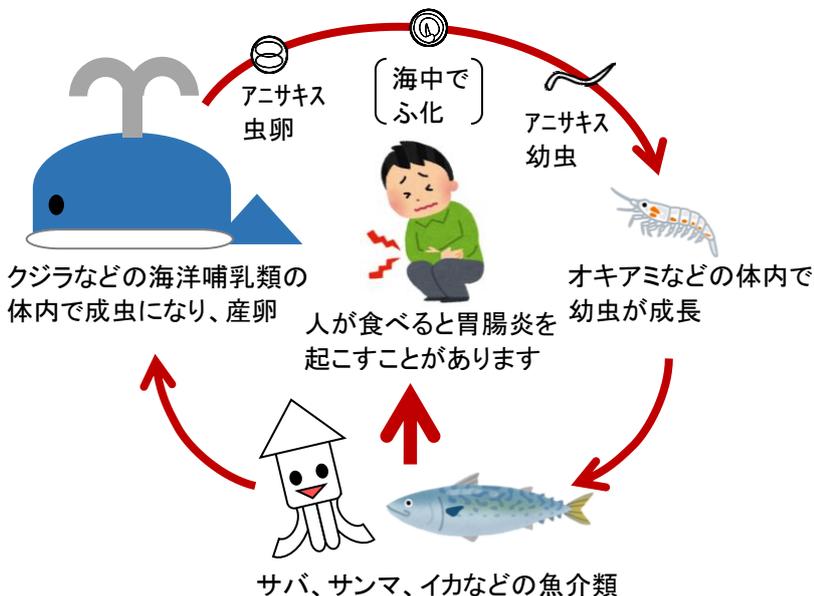
## アニサキスとは??

アニサキスは主に魚介類の内臓に寄生する白くて細い寄生虫です。

アニサキスはクジラなどの海洋哺乳類の体内で成虫になり、産卵します。フンとともに卵が海水中に排出され、卵からふ化したアニサキス幼虫は、オキアミなどに食べられます。

オキアミを食べた魚や、さらにその魚を食べた魚介類にアニサキスが寄生します。

アニサキスが寄生している魚介類は多岐に渡り、サバ、サケ、サンマなどのほかスルメイカ、ニシン、イワシ、アジなど150種類以上といわれています。



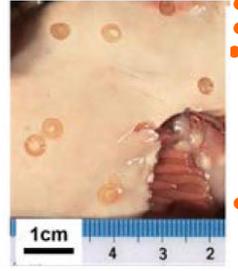
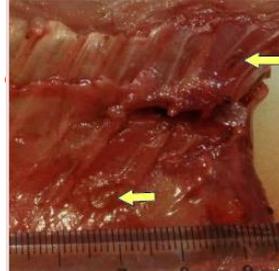
スケトウダラから取り出したアニサキスの幼虫  
(食品安全委員会ホームページより)

## アニサキス症とは??

アニサキスが寄生した魚介類を生又は生に近い状態で食べることで、ヒトの胃や腸に入り込むことにより胃腸炎を発症するものです。

胃アニサキス症は食べてから数時間以内に激しい腹痛を起こし、吐き気やおう吐を伴うことがあります。腸アニサキス症は数時間から十数時間以内に激しい下腹部痛を起こします。

また、アニサキスが抗原となりアレルギー反応による症状を示すアニサキスアレルギーが日本やスペイン等で報告されています。アレルギー症状として、じんましんや血管性浮腫、気管支けいれん、アナフィラキシーなどを示す場合があります。



マサバ筋肉・筋膜間に寄生していたアニサキス  
(東京都リーフレット「アニサキス食中毒を減らそう!」より)

スケトウダラの肝臓に寄生するアニサキスの幼虫(リング状のもの)  
(食品安全委員会ホームページより)

## 予防方法は?

予防方法は、「加熱する」「取り除く」「冷凍する」の3つです。

### 加熱する 60℃ 1分以上

加熱調理することが最も効果的です。また、表面のみあぶっても、内部に寄生しているアニサキスは死にません。中まで加熱する必要があります。

### 取り除く 新鮮なうちにさばく

アニサキスは内臓に多く寄生していますが、まれに筋肉内(調理して食べる部分)にも寄生しています。また、水揚げ後内臓から筋肉に移行する習性があります。魚介類を一匹まるごと購入するときは、より新鮮なものを選び、すばやく内臓と腹骨を取り除きましょう。アニサキスは筋肉内では内臓近くの腹側に寄生していることが多いため、この部分を入念に目視確認しましょう。

### 冷凍する マイナス20℃で24時間以上

魚の大きさによって凍結に必要な時間は異なります。また、内部まで完全に凍結しないとアニサキスは死にません。アニサキスは低温に強く、-3℃で一週間経っても運動性を保っていたという実験データがあります。なお、一般的な家庭用冷凍庫の温度は-18℃程度といわれています。

## ?? 予防方法のギモン ??



アニサキスは酢でやつつけられると聞いたことがあるよ。しめさばとかは安全ってことかなあ?

通常の料理で用いる程度のわさび、しょうゆ、酢などではアニサキスは死なないよ!



## 食中毒予防3原則

「つけない!」



手洗い・  
二次汚染防止

「ふやさない!」



早めに冷蔵  
早めに調理  
早めに食べる

「やつつける!」

十分な加熱・  
洗浄・消毒

