

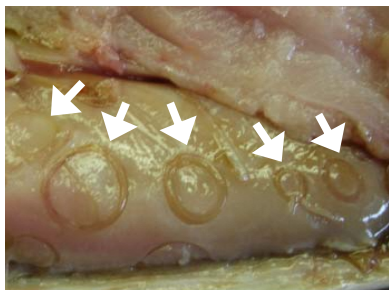
アニサキスについて知っておこう

アニサキスをご存じですか？

魚介類の調理や加工中、身や内臓の中から2～3cmほどの白く半透明の寄生虫を見かけたことはありませんか？
それが食中毒の原因となる「アニサキス」です。
このアニサキスによる食中毒の報告数が全国的に増加しています。



実際の虫体→
このように細長い
白色透明の寄生虫。



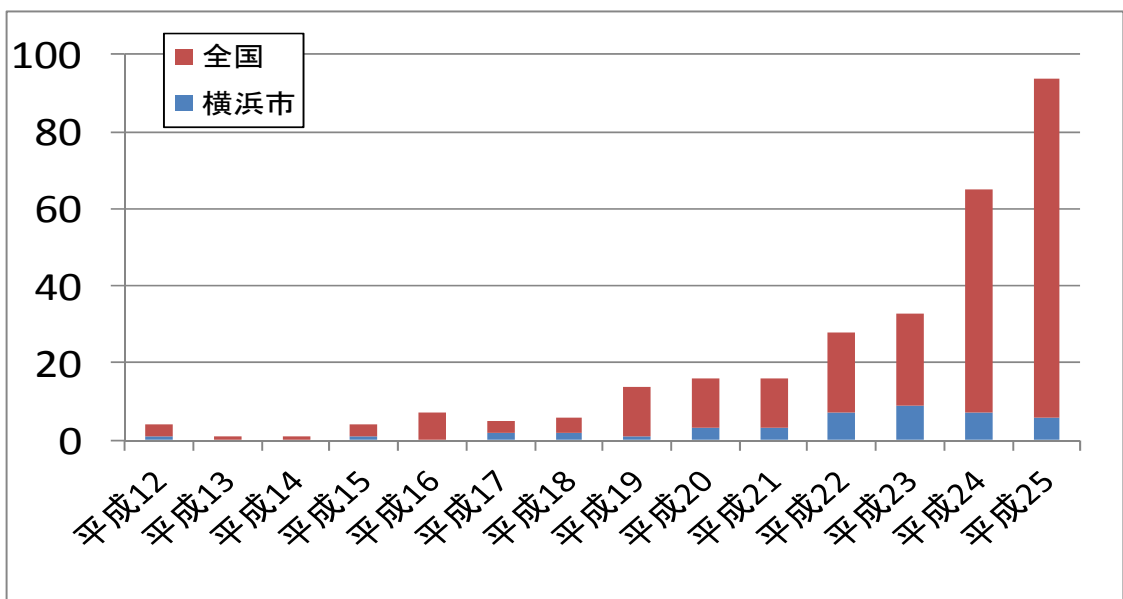
↑魚の体内に寄生している
アニサキス。
丸まって入っていたり
伸びて入っていたりする。



アニサキス食中毒

アニサキス症はアニサキスが寄生している魚介類を生で食べた際に起こる食中毒です。アニサキスを食べたとしても、通常はそのまま排泄されますが、稀に人の胃や腸壁に侵入し、激痛を引き起こします。この痛みはアニサキスを内視鏡等で取り除くか、体内でアニサキスが死滅するまで続きます。

「アニサキス食中毒事件数」

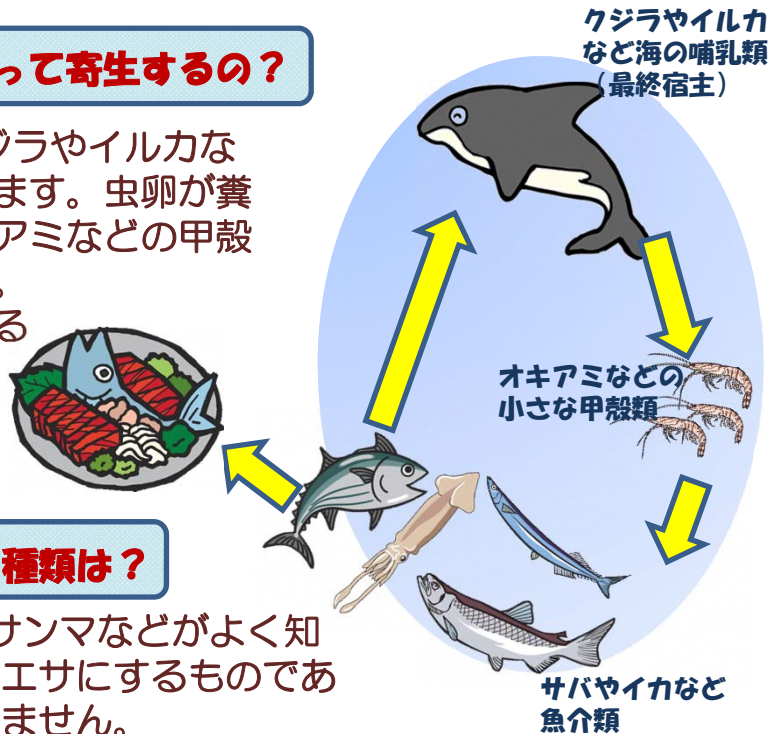


※食品衛生法で平成11年の改正により、具体的にアニサキスが食中毒の原因として扱われるようになりました

アニサキスQ&A (横浜市で実施した営業者等へのアンケート結果を含む)

Q1 アニサキスって魚にどうやって寄生するの？

A1 アニサキス類の成虫は、クジラやイルカなどの海の哺乳類の胃に寄生しています。虫卵が糞便とともに海中に放出され、オキアミなどの甲殻類に取り込まれ幼虫に発育します。このオキアミなどをエサにしている魚やイカの体内で幼虫のまま留まって寄生を続けます。



Q2 アニサキスが寄生する魚の種類は？

A2 サバ、イカ、タラ、サケ、サンマなどがよく知られていますが、オキアミなどをエサにするものであれば魚種は限られたものではありません。

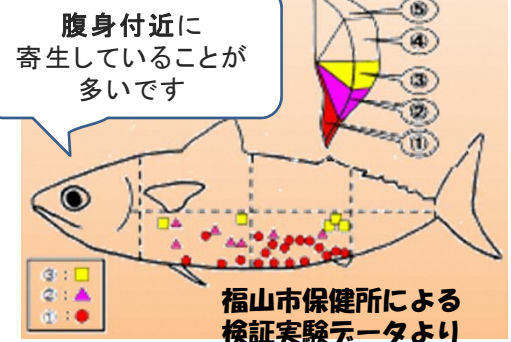
Q3 アニサキスの寄生が多く見られる時期は？

A3 寒期に多く、暖期に少ないとも言われますが、食中毒の報告状況や営業者へのアンケートからはあまり時期は関係なく発生が見られるようです。

Q4 アニサキスが寄生する部位は？

A4 一般には、魚の内臓部分に寄生しているものがほとんどですが、筋肉部分にも寄生しています。また、魚が死ぬと内臓にいたアニサキスが筋肉部分へ移動することもあります。

サバのアニサキス分布状況例



Q5 養殖ならアニサキスが寄生しない？

A5 過去に養殖ものでアニサキスが寄生していた報告事例があります。これは、養殖の際に生餌を使用したため、餌にアニサキスが混入したことが原因と考えられます。養殖だからと言って必ず安心ということではありません。

Q6 アニサキスってみんなが知ってることですか？

A6 魚介類販売業やすし屋へのアンケートでは、約80%以上が知っているという回答し、約75%で魚からアニサキスを見つけたことがあると回答しています。一方、一般消費者では約33%が知っているという回答しています。消費者への周知啓発もこれからの課題です。

Q7 アニサキス症って予防する方法はありますか？

A7 現時点で確実な予防法は2つです。

①加熱する（生食しない）、②冷凍処理（-20℃24時間以上）をする

これでは鮮度のよい魚を刺身で食べるというわけにはいかないですね。

加熱や冷凍をせずに生で食べる時は、確実な方法ではないですが、魚を処理する際に十分気を付けてアニサキスを除去するしかありません。そのためにもアニサキスについての正しい知識を持ちましょう。



Q8 釣った魚を自分で処理するときに気を付けることは？

A8 釣ったあと、なるべく早く内臓を取り除くようにしましょう。このときアニサキスを1匹でも見つけたら、他にもいる可能性があります。処理の際は調理場の照明は明るくし、手元にライトを照らすとよいでしょう。またカラーまな板（緑色など）を使用するとよく見えます。飾り包丁を入たり、手で触って確認するなど念入りに除去することが必要です。

アニサキスの寄生状況によっては、生で食べるのは避けましょう。

Q9 我が家は柵で売っている魚しか買わないから大丈夫！？

A9 柵で買って来た魚を原因にしたアニサキス食中毒の報告があります。アニサキスは、内臓だけでなく身の部分にも寄生していることがあります。また処理の際に表面などにくっついてしまうこともあります。柵で買って来たから大丈夫！！ではなく、十分注意してよく見て調理しましょう。



Q10 アニサキスって酢や醤油で死ぬって本当ですか？

A10 しめサバでも食中毒の報告が多くみられています。アニサキスは酢や醤油では死にません。アンケートでも死ぬと思っていたとの回答がありました。



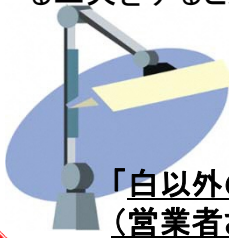
Q11 アニサキス症になるとどうなるの？

A11 アニサキスを食べてしまったあと、多くは1～10時間ぐらいで激しい腹痛や嘔吐などを発症します。また稀に蕁麻疹や呼吸困難などの重篤な症状がでることもあります。症状の程度は人によって様々で、無症状でいる人もいます。最終的にヒトに寄生することはありませんが、アニサキスが死ぬまで激しい痛みが継続するため、内視鏡で取り除く処置がなされます。

アニサキス対策のまとめ

1：よく見て点検!!

生食用に魚介類を加工する際には目視で点検をしましょう。そのままでは見つけづらいこともありますので見つけやすくする工夫をすると効果的です。



【例】
「ライトを当てて視界を明るくする。」

「白以外の色のまな板を使用する。
(営業者さん達からは緑が人気?!)」

2：調理器具を使い分ける!!

アニサキスが付着した器具を介して他の食品にアニサキスを付けてしまうことがあります(二次汚染)。

生の魚介類を扱う器具と他のものに使用する器具は可能なら分けましょう。あるいは作業の切替の際には器具をよく洗浄しましょう。

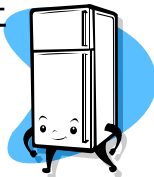


【例】
「まな板を分ける」など

3：食べる前に冷凍処理!!

アニサキスは-20℃で24時間以上冷凍することで多くの場合死滅します。

そのため生食用で食べる前に一度冷凍することもアニサキス食中毒の予防となります。



【例】
オランダではニシンを-20℃以下24時間以上冷凍することを法律で義務づけた結果、アニサキス症が激減しました

4：加熱調理へ変更!!

一番安全な方法はやはり魚を加熱してから食べることです。火を通すことでアニサキス以外の食中毒も防ぐことができます。

下処理の際にアニサキスを見かけるような場合は加熱を行うメニューにすることをオススメします。



【例】サバはシメサバでなく
焼き魚で... 等

万一、激しい腹痛などがあり刺身を食べた後などアニサキス症が疑われる場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。

稀に重篤な症状を呈することもありますので、的確な診断のためにも医師には食べたものなどを詳しく話しましょう。

また刺身などの調理の際には正しい知識をもって取り扱しましょう。

ホームページも
ご覧ください

横浜市保健所 寄生虫

検索



お問い合わせ

〇〇〇福祉保健センター 生活衛生課

TEL :

—