

# アニサキス による食中毒を予防しましょう



## 【「アニサキス」って何?】



- ◆アニサキスは**寄生虫の一種**
- ◆幼虫は、サバ、アジ、イカ、イワシ、サンマなどの**魚介類の内臓に寄生**しています。
- ◆鮮度が落ちると、**内臓から筋肉に移動**することが知られています。



## 【アニサキスによる食中毒の症状はなぜおこるの?】

- ◆アニサキスが寄生している魚介類を**生または加熱が不十分な状態で食べる**と食中毒になることがあります。



## 【アニサキスによる食中毒の症状は?】

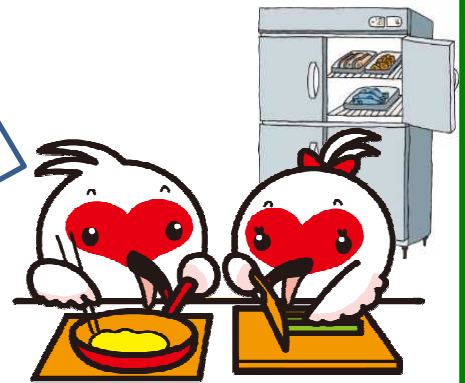
- ◆2～8時間後に、**激しい腹痛、悪心、おう吐**（胃アニサキス症）
- ◆10時間以降に、**激しい腹痛、腹膜炎症状**（腸アニサキス症）



## 【アニサキスによる食中毒の予防方法は？】

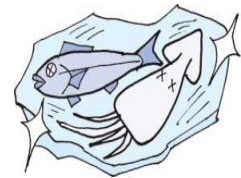
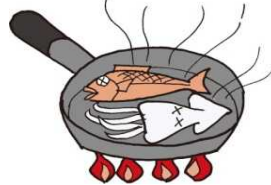
- ◆新鮮な魚介類を購入し、速やかに内臓を取りのぞいてください。
- ◆生のまま内臓を食べないでください。

丸ものの魚介類を家庭でさばくときは、上記のことに注意しましょうね!!



### アニサキスをやっつけるには…

- 加熱する
- 冷凍処理する  
( $-20^{\circ}\text{C}$ で24時間以上)



## 【お酢、わさび、醤油でやっつけられる？】

- ◆アニサキスを死滅させることはできません。  
シメサバでもアニサキスによる食中毒は発生しています。  
料理に使用する程度の量や濃度ではやっつけられませんのでご注意ください。