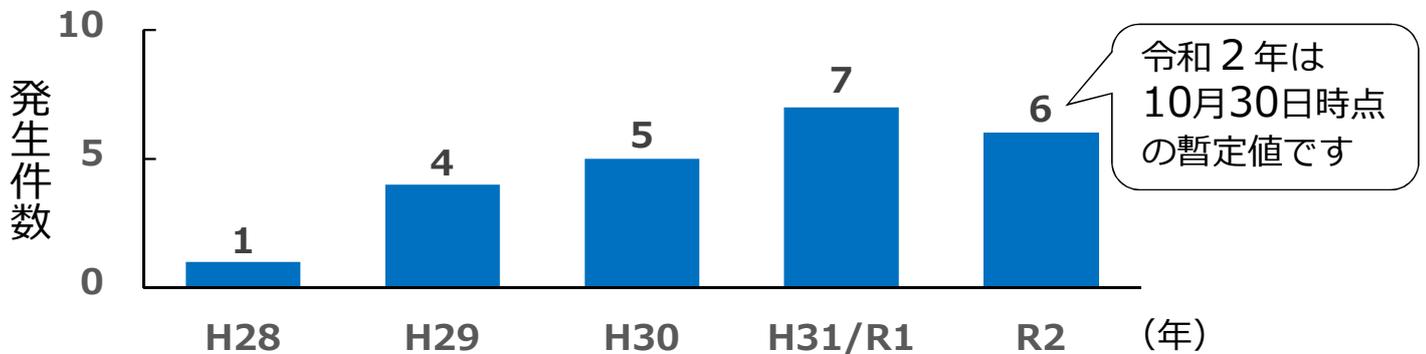


# アニサキス食中毒の 予防方法を知っていますか？

全国的にアニサキスによる食中毒は、近年増加傾向であり、新潟県内でも毎年発生しています。食中毒菌やノロウイルスとは、特徴や食中毒予防方法などが異なりますので、ここで解説します。

## 平成28年～令和2年の新潟県内アニサキス食中毒発生件数



## 「アニサキス」って何？ 特徴は？

◆ **寄生虫**の一種です。  
幼虫は**長さ2～3cm、幅0.5～1mm**くらいで、白色の少し太い糸のように見えます。

◆ 幼虫は、**サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカ**などの魚介類に寄生しています。

◆ 寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると、幼虫は**内臓から筋肉に移動する**ことが知られています。



アニサキス写真

## アニサキス食中毒の起こり方、症状は？

### 食中毒の起こり方

アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を**生の状態**、**冷凍や加熱が不十分な状態**で食べると、幼虫が胃壁や腸壁に刺入し、強い痛みなどの食中毒症状を引き起こします。

### 食中毒の症状

- ◆ 急性**胃**アニサキス症（食後**数時間後～10数時間後**に発症）  
→ みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐
- ◆ 急性**腸**アニサキス症（食後**10数時間後～数日後**に発症）  
→ 激しい下腹部痛、腹膜炎症状

## 予防方法を教えてください！

- ◆ 魚を丸ごと1匹で購入した際は、**速やかに内臓を除去**する。
- ◆ **目視で確認**して、アニサキス幼虫を取り除く。
- ◆ 内臓を生で食べない。
- ◆ **冷凍・加熱**が有効です。

〔 冷凍：-20℃で24時間以上  
加熱：70℃以上、又は60℃なら1分 〕

※ 一般的な料理で使う**食酢での処理**、**塩漬**け、**醤油**や**わさび**を付けても、アニサキス幼虫は**死滅しません**。

