

# アニサキスによる食中毒に注意しましょう

## 加熱・冷凍で予防!寄生部位の切除でリスク低減!

### アニサキスとは

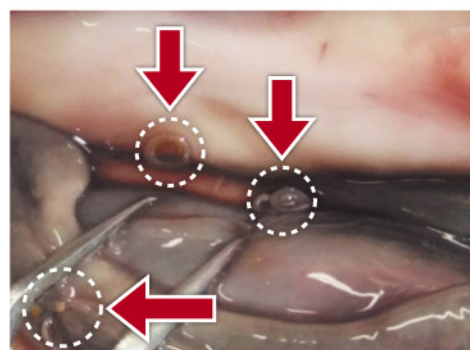
2~3cmほどの半透明白色の寄生虫であり、サバなどの魚介類(※)に寄生しています。アニサキスが寄生している魚介類を生で食べると、人の胃壁や腸管に侵入し、腹痛などの症状を引き起こします。  
※サバ、イカ、サンマ、イワシ、アジ、サケ、カツオなど



実際の虫体

### アニサキス食中毒の症状

魚介類の生食後、1~36時間(約70%が8時間以内)で激しい腹痛・おう吐などが起きます。  
※アニサキス食中毒が疑われる場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。



魚の内臓に寄生している様子

### アニサキス食中毒 予防のポイント

- 中心部まで加熱する。
- 冷凍する。(−20℃で24時間以上)

### 注意点

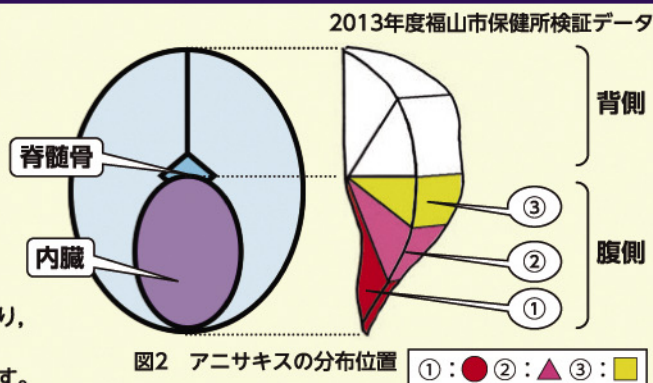
- ①生食する場合、寄生部位周辺には特にリスクを伴います。(下図参照)
- ②目視確認で除去しても、身の中のアニサキスまで完全に除去するのは困難です。
- ③シメサバやイカの塩辛でもアニサキス食中毒の危険性があります。一般的な料理で使う程度の量や濃度の調味料(酢・塩・わさび等)では、アニサキスは死滅しません。

### サバ(内臓処理後)の身のアニサキス寄生分布図



図1 サバ8匹中におけるアニサキスの分布図(累積)

一般的にアニサキスは魚の内臓及び周辺の身に寄生していると言われており、魚の鮮度が落ちると、内臓から身に移動することが知られています。この検証からも内臓に面している腹側の身に寄生していることがわかります。



詳しくは [福山市ホームページ](#) [検索](#)

福山市保健所生活衛生課 TEL(084)928-1165  
福山食品衛生協会 TEL(084)923-8356  
府中食品衛生協会 TEL(0847)46-3880