

2024年
6月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント

アニサキスによる食中毒にご注意を！

★魚の生食により寄生虫の一種であるアニサキスを原因とする食中毒が近年急増しています。厚生労働省の食中毒の統計※1では平成30年以降、食中毒の発生原因の第一位はアニサキスになっており、食中毒発生件数全体の約6割を占めているというデータもあります。※2

アニサキス症とは？

アニサキスは寄生虫（線虫）の一種で、これが原因で発生する食中毒を「**アニサキス症**」といいます。アニサキスの幼虫が寄生している生鮮魚介類を生（不十分な冷凍または不十分な加熱を含む）で食べることで、アニサキス幼虫が生きたまま胃や腸の壁に侵入して食中毒（**アニサキス症**）を引き起こします。

アニサキス症の主な症状

◎急性胃アニサキス症

食後数時間から十数時間後にみぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐などの症状が現れます。アニサキス症の多くは急性胃アニサキス症です。

◎急性腸アニサキス症

食後数十時間後から数日後に激しい下腹部痛、吐き気、嘔吐、発熱などの症状が現れます。稀ではありますが、腸閉塞や腸穿孔を引き起こすこともあります。

アニサキスによる食中毒を防ぐ5つのポイント！

1 新鮮な魚を選ぶ

丸ごと1匹購入した時や、釣った魚を食べる時は、速やかに内臓を取り除き、十分な洗浄をしましょう。アニサキス幼虫は魚の腸管に寄生しますが、魚が死ぬと腸管を食い破って筋肉（身の部分）に移動します。捕獲後すぐに内臓を取り除くことが重要です。

2 内臓を生で食べない



3 目視で確認



見つけたら
ピンセットで取り除く

4 加熱する



70度以上で瞬時
60度以上で1分以上

5 冷凍する

－20℃で24時間以上冷凍。

刺身を購入する際は、商品ラベルに「解凍」と表示されているものを選びましょう。

「解凍」の表示がないものは、自宅の冷凍庫で24時間以上冷凍し、解凍することで予防できます。

 **要冷凍**



★アニサキスは酢、しょうゆ、わさび、塩漬けなどでは死滅しません。魚を安全に食べるポイントを徹底し、アニサキスによる食中毒を予防しましょう！

出典：厚生労働省「アニサキスによる食中毒を予防しましょう」、栄養と料理2023年6月「アニサキスに気をつけて」

※1 厚生労働省「年次別食中毒発生状況」、※2 「令和4年食中毒発生状況（概要版）」