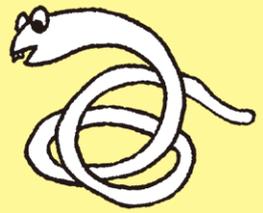


近年  
多発!!

# 知って防ごう！ アニサキス食中毒



お刺身を食べ、数時間後に激しい胃の痛みが…！  
医療機関にて内視鏡で胃から寄生虫を摘出…  
というような事例が近年増えています。

これは、アニサキスという寄生虫が原因です。

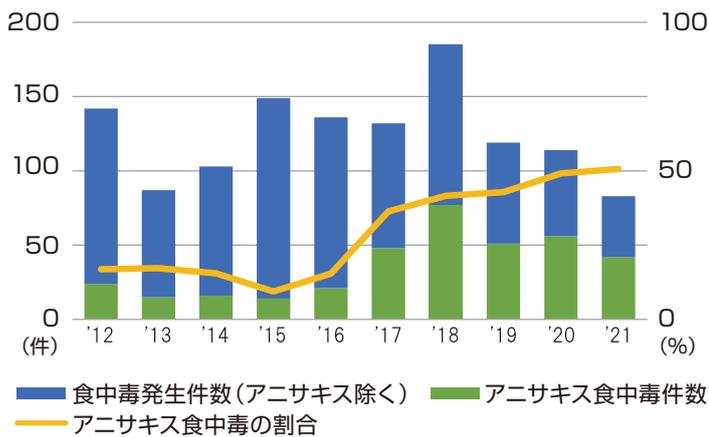
アニサキスが寄生した魚介類を食べた際に、  
胃壁などに寄生虫が刺さることで、激しい痛みが起きます。

アニサキスの特徴を理解し、食中毒を予防しよう。



## ◎ 近年、アニサキスによる食中毒は増加

東京都内のアニサキス食中毒発生状況



都内では、毎年100件以上の食中毒が発生しています。

今まではノロウイルスや、生や半生の鶏肉を原因とするカンピロバクターの食中毒が半数を占めていましたが、近年アニサキスによる食中毒が増加しています。

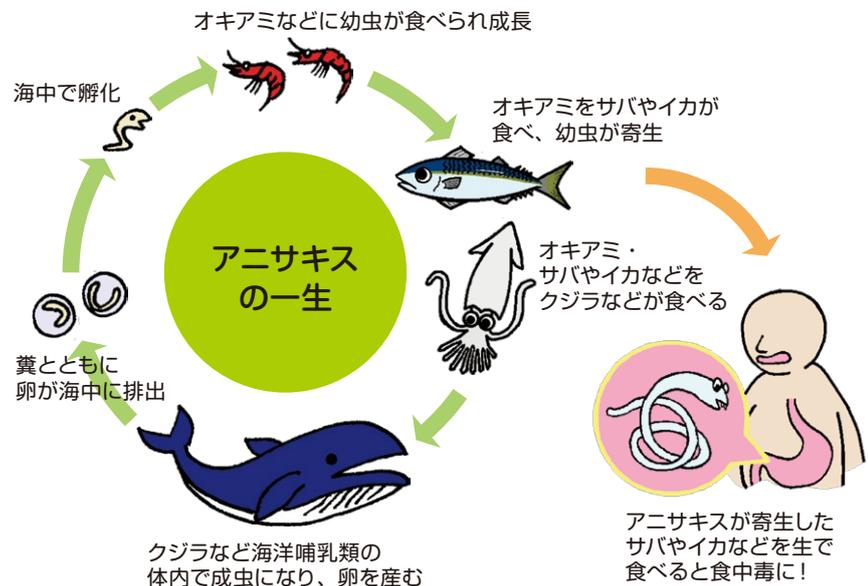
2021年は、83件中42件がアニサキスによる食中毒で、発生件数の約51%となり、最も多い食中毒原因でした。

## ◎ アニサキスとは

アニサキスは、クジラなどの海洋哺乳類に寄生する線虫です。

図のようにオキアミやサバ・イカなどと寄生する場所を変えながら、成長します。

人の体内では、成長できません。しかし、サバやイカなどを食べた際に、生きたアニサキスを一緒に飲み込んでしまうと、まれに胃壁などに刺さるため、激しい痛みを起こします。



アニサキス食中毒にならないためには？

# アニサキス食中毒にならないために…

## アニサキス食中毒の特徴

症状 食後数時間から数日（多くが数時間後）に  
激しい腹痛、吐き気、おう吐など

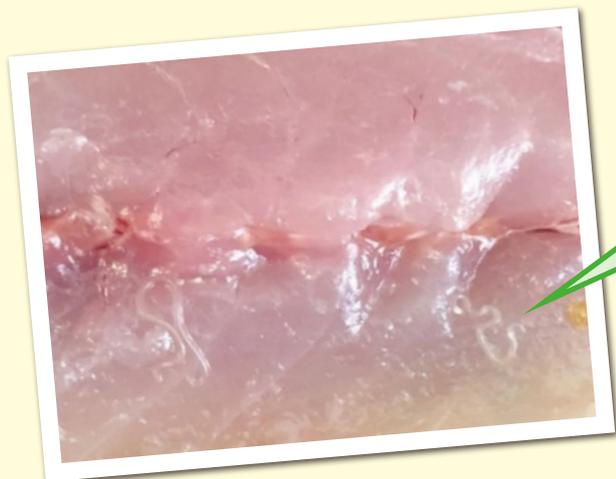
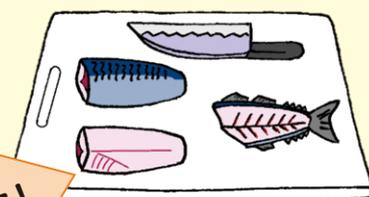
原因食品 サバ（しめ鯖）、カツオ、イワシ、  
サケ、イカ、アジ、サンマなど

わさび・醤油・お酢などでは  
アニサキスは死なないよ



よく見る！取り除く！

- \* 鮮魚介類は、なるべく早く内臓を取り除く  
(時間が経つと内臓にいたアニサキスが筋肉部に移動します)
- \* 内臓周辺をよく見て、アニサキスがついていないことを確認する！



生きているアニサキスは  
半透明で見つけにくいです  
この写真に、2隻（匹）います  
見つけられますか？

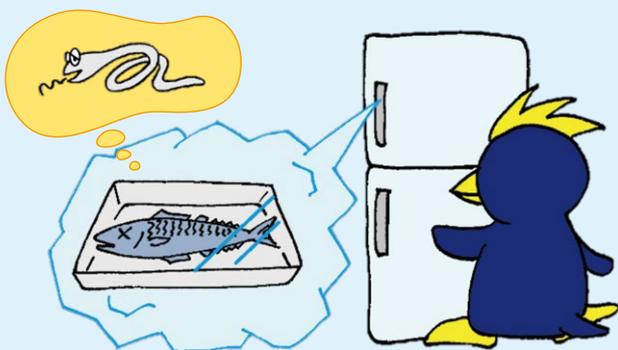
サバなどに寄生しているアニサキスは、  
体長20～30mm、幅0.4～0.6mm程度の糸状です。

正解はこちら！



魚介類は冷凍する！

- \* 中心部まで  
-20℃、24時間以上冷凍する！  
寄生虫は冷凍で死滅します



千代田保健所 生活衛生課食品衛生

電話 03-5211-8168・8169 FAX 03-5211-8193  
〒102-0074 千代田区九段南1-6-17 千代田会館8階