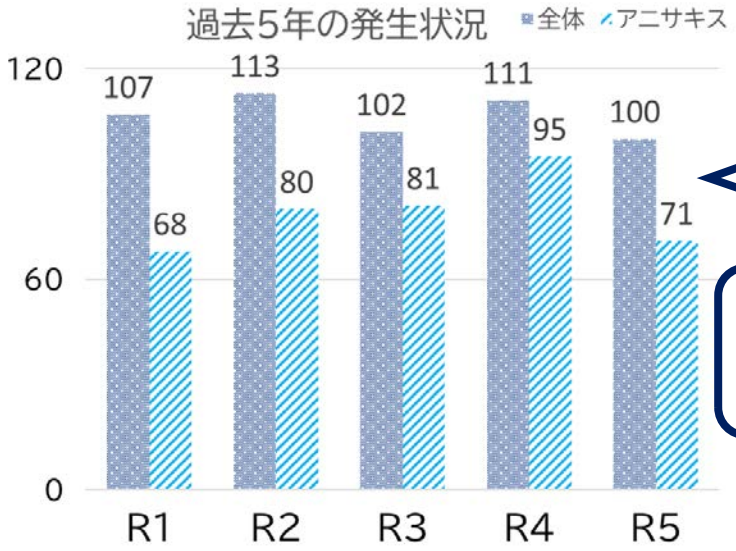
安全においしく！

アニサキス類による食中毒を予防しよう！

○　我が国では、刺身や寿司など、生の海産魚介類を食べる習慣があるため、特にアニサキス類による食中毒を予防することが必要です。

○　道内では、アニサキス類による食中毒が近年増加傾向にあります。



近年では、
全道で発生した食中毒事例のうち、
アニサキスによるものが
全体の約８割を占めています。

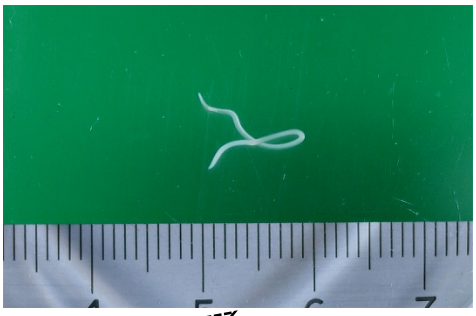
家庭でも発生することが多くあるため、
自宅での調理の際の予防対策も重要です！

1　アニサキス類について

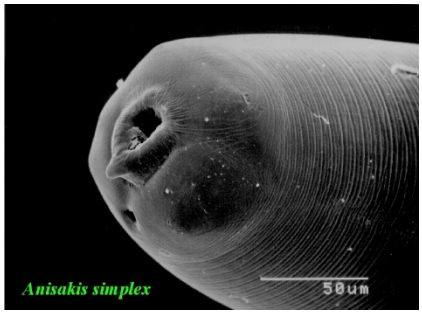
○　アニサキス類（アニサキスおよびシュードテラノーバ）の成虫は海に住む哺乳類（クジラやアザラシ）に寄生する寄生虫です。

○　アニサキス類の幼虫（以下「アニサキス類」とします。）は、サケ、サバ、サンマ、ヒラメ及びイカなど**様々な海産魚介類の内臓表面や筋肉に寄生**しています。

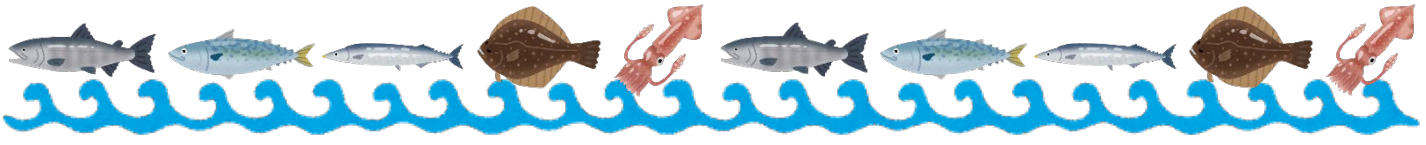
○　**魚の鮮度が落ちると**、内臓に寄生していた**アニサキス類が筋肉に移動する**ことが知られています。



サバの筋肉中から採取したアニサキス類。
２～３cmの白色ひも状で、目視により確認できる。



アニサキス類（頭部）の電子顕微鏡画像。
穿歯と呼ばれる尖った歯のような特徴的なクチクラの構造をもつ。



2　症状

○　アニサキス類が寄生した魚介類を生で食べると、アニサキスが生きたままヒトの胃や腸壁に侵入して、喫食後、１～36時間（多くが８時間以内）で、激しい腹痛など（アニサキス症）を引き起こすことがあります。

※激しい腹痛がみられ、アニサキス類による食中毒が疑われる場合は、速やかに医療機関を受診してください。
通常、幼虫を胃カメラ（内視鏡）で除去すると症状が治まります。

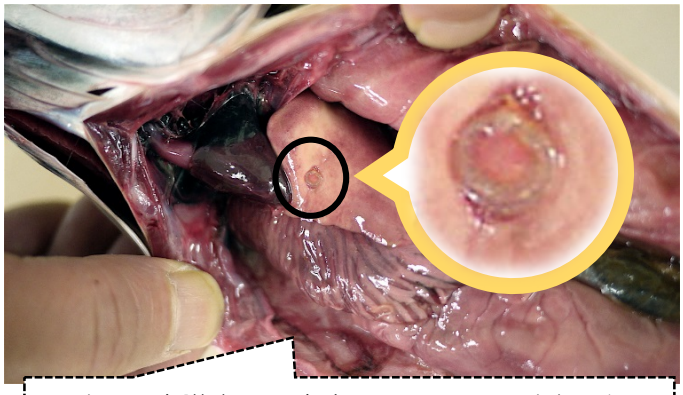
3　原因食品

○　魚介類の生食（刺身、酢じめ、醤油漬けなど）

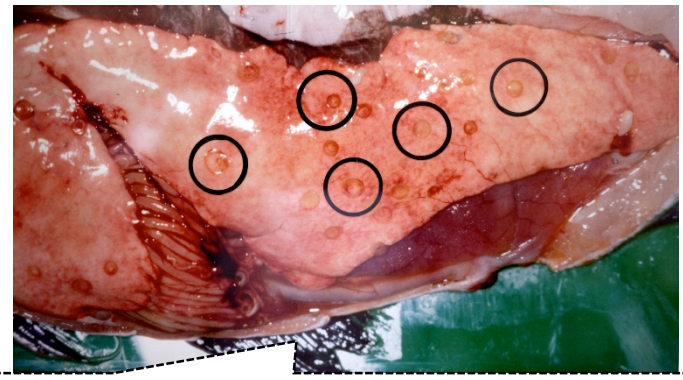
4　予防対策

✔Point１　食べる前に、**目視で確認**を！

○アニサキス類は、目視で確認することができます。魚介類を生食する場合には、刺身を薄く切るなど、虫を見つけて、取り除いてください。



サバの内臓表面に寄生しているアニサキス類
「うずまき状」に寄生している



スケトウダラの内臓表面に寄生しているアニサキス類

✔Point2　魚は十分に**冷凍・加熱**を！

○**-20℃以下で24時間以上の冷凍**または**60℃１分間以上の加熱**で死滅します。
家庭用冷凍庫の場合、-18℃前後の設定のため、十分に時間をかけて冷凍しましょう。

※一般的な料理で使用される調味料（塩、わさび、酢、醤油）の量では、アニサキス類は、死滅しません。

【お問い合わせ先】
〒060-8588　札幌市中央区北３条西６丁目
北海道保健福祉部健康安全局食品衛生課食品保健係
TEL011-204-5261（直通）

【写真提供】
北海道立衛生研究所