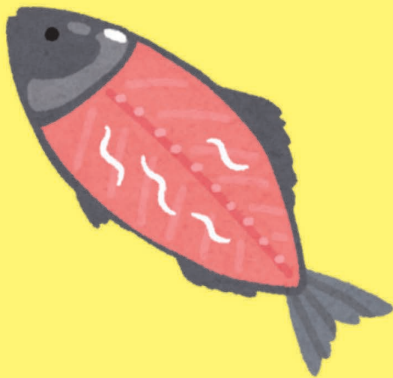
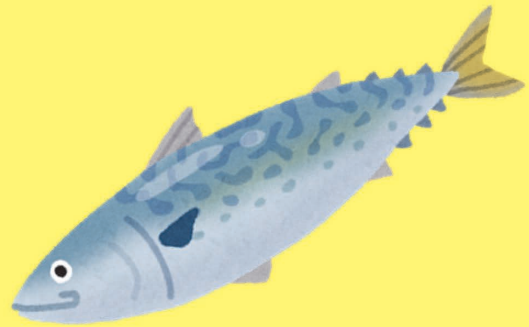


焼かぬなら

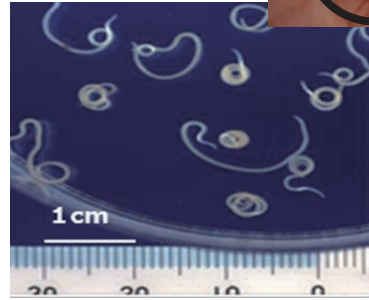
よくみて注意

アニサキス



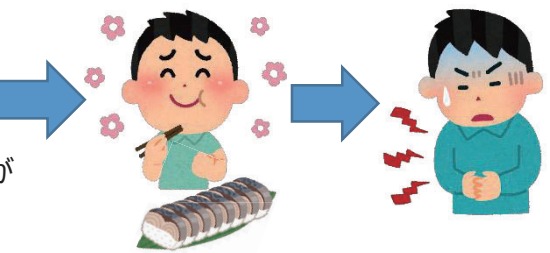
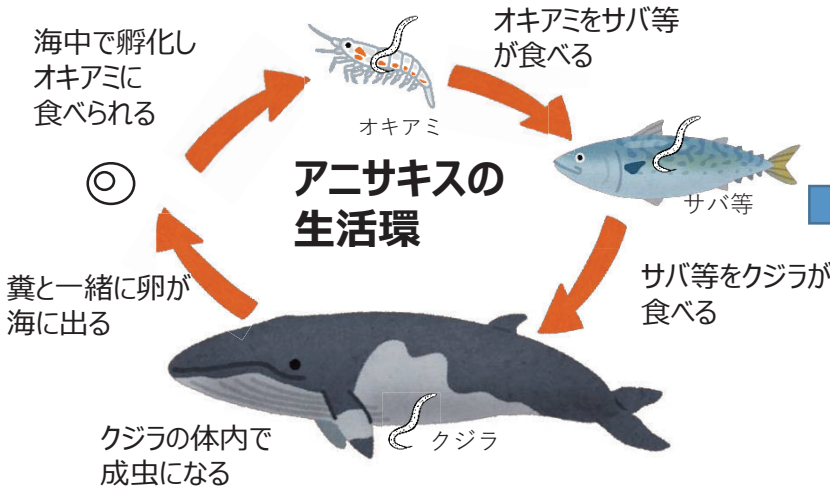
# アニサキスってなに？

- アニサキスは寄生虫の一種です。  
幼虫はサバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどに寄生。成虫はクジラに寄生します。
- 寄生された魚を生や加熱不十分な状態で食べると、アニサキスが胃や腸に侵入し、**激しい腹痛**などを起こすことがあります。



実際にはこんな風に魚に付いてます。

アニサキス幼虫 (出典：厚生労働省HP)



魚に寄生しているアニサキス幼虫を生きたまま食べることで食中毒が発生

## アニサキスによる食中毒は家庭でもよく起きています！

### ■ 鮮度を徹底 ■

アニサキス幼虫は寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると、内臓から筋肉に移動することが知られています。内臓が付いた魚を買った場合は、速やかに内臓を取り除きましょう。

### ■ 目視で確認 ■

身の部分にアニサキス幼虫がついていないか、よく見て取り除きましょう。  
(大きさ、形：長さ約2～3cmで白色の糸状)

### ■ 冷凍・加熱が有効 ■

冷凍処理 (−20℃、24時間以上) や  
加熱 (70℃以上、または60℃なら1分)

\* 酢締め (しめサバなど)、  
塩漬、しょうゆやわさびでは、  
アニサキス幼虫は死にません

※まな板・包丁はこまめに洗いましょう

### 食中毒事例

原因食品：生秋鮭皮付き切身

原因施設：家庭

- スーパーで購入した加熱用の生秋鮭皮付き切身を**自宅で刺身に加工**
- 喫食途中で虫体を発見し喫食を中止したが2時間後に腹痛や嘔吐
- 医療機関にて患者の胃からアニサキス虫体**10匹以上**摘出
- 患者は鮭の切身は全て**安全に生食できるとの思い込み**があった

