

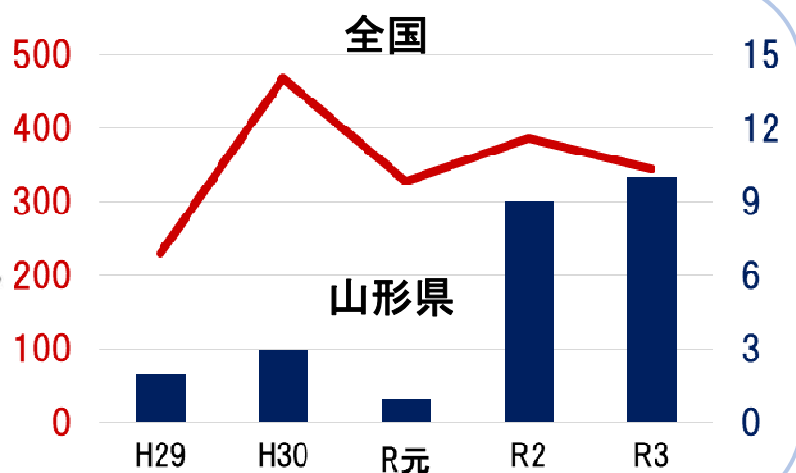
予防しよう、アニサキス食中毒!

～ **寄生虫** アニサキスにご注意を～

アニサキスを原因とする食中毒の発生が**増えて**います。
アニサキスによる食中毒を知って、**予防に努め**ましょう。

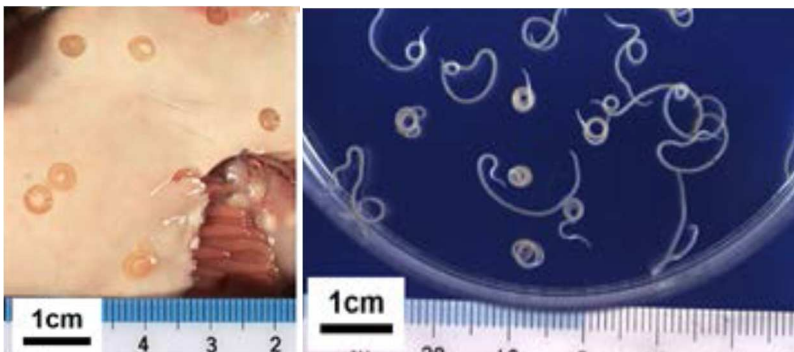
●アニサキス 食中毒の件数

アニサキスによる食中毒は年々増加しており、令和3年の国内での発生件数は、**1番多い**状況です。



●アニサキスとは？

アニサキスは線虫という**寄生虫**です。
魚介類に寄生しているのは幼虫です。



出典：内閣府食品安全委員会「ファクトシート」

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。

長さ	2～3cm
太さ	0.5～1mm
色	半透明 白色
特徴	太い糸のように見える
寄生先	カツオ、サンマ、サバ、イワシ、イカ、サケ等の魚介類の内臓や筋肉

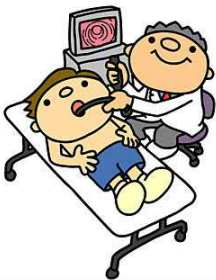
●アニサキスによる食中毒の症状とは？

アニサキス幼虫が寄生している魚介類を生で食べることで、胃の粘膜や腸壁に刺入し、**激痛**をともなう食中毒を引き起こします。

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、おう吐を生じます。

絞りあげるような痛みに周期的に襲われるところが特徴。



食中毒が疑われる際は速やかに医療機関の受診を！

●アニサキスによる食中毒の予防方法は？

目視で確認！ **加熱・冷凍**で予防！

▼ 加熱する

60℃で1分以上 加熱しましょう。

▼ 冷凍する

-20℃で24時間以上 冷凍しましょう。

▼ 新鮮な魚を選び速やかに内臓を取り除く

内臓は生では食べないようにしましょう。

▼ 目視で確認する

よく見ると、アニサキスの幼虫が見えます。



わさび・醤油・お酢などではアニサキスは死滅しません！よく噛んで食べましょう。