

～鮮魚介類の取り扱いがある事業者の皆様へ

# アニサキスによる食中毒を予防しましょう

## アニサキスの特徴

◆寄生虫（線虫類）

◆約2～3cmで、白色の少し太い糸状

肉眼で見える！

サバ、サンマ、カツオ、  
イワシ、アジ、イカなど  
色んな魚種に寄生するよ！



## 引き起こす症状

アニサキス幼虫の寄生する生鮮魚介類を食べた後、数時間から十数時間後に激しい痛み（みぞおちや下腹部）、悪心、嘔吐、腹膜炎症状などを呈する。

## アニサキス食中毒の特徴

◆発生時期は季節によらず、通年発生

◆あらゆる食中毒の中で事件数が**ワースト1!**



**生食用鮮魚介類の取り扱い時には注意が必要です！**

## 予防方法

### 《調理時に心掛けること》

○生食する際には鮮度の良い魚を選び、**速やかに内臓を除去すること。**

※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分っています。内臓がついた魚を仕入れた場合には、速やかに内臓を取り除きましょう。

また生きている魚の筋肉に寄生している場合もあるので、完璧な予防法ではありません。

○**明るい所で目視確認し、アニサキス幼虫を除去する。**

※調理場スタッフが複数人いる場合には、2人以上で確認しましょう。また照明の明るさも虫体の見やすさに影響します。

○調理器具の**使い分けを徹底する。**

※まな板や包丁を介してアニサキスが混入することがあります。

### より確実な方法

○冷凍する（条件：-20℃で24時間以上）

○加熱する（条件：70℃以上、または60℃で1分）

※食酢での処理（シメ鯖等）、塩漬け、醤油やワサビではアニサキス幼虫は**死滅しません。**