

アニサキスについて

魚介類を生食する習慣のある日本では、寄生虫による食中毒が継続して発生しています。魚介類を安心・安全に食べるためにはどうすればよいでしょうか？正しく対応すれば、アニサキス食中毒は予防できます。

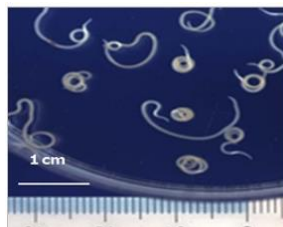
<アニサキスってなに？>

寄生虫（線虫）の一種です。アニサキスの成虫は、クジラなどの海産哺乳類の消化管内に寄生しています。そして成虫が産んだ卵を食べたオキアミなどの体内で孵化し、幼虫になります。そして、幼虫はオキアミなどを食べた小魚の内臓などに移行します。幼虫の寄生した魚をクジラが食べると、クジラの体内でアニサキスは成虫になります。

アニサキス幼虫は魚の内臓に寄生しますが、水揚げ後、時間の経過とともに、内臓から筋肉に移行することが知られています。アニサキス幼虫が寄生している鮮魚介類を生食するところで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒がおきます。

<特徴>

- 大きさ : 約2~3cm
- 形状 : 糸状、渦巻状
- 色調 : 半透明白色



<原因となる魚介類>

サバ、サンマ、イワシ、アジ、サケ、イカなど。

ここ数年では、サバに次ぐ原因魚としてサンマが注目されています。

<食中毒としてのアニサキス>

アニサキス症は寄生虫を原因としますが、飲食に起因した健康被害であるため、「食中毒」として取り扱います。

・症状は？

喫食後数時間後に激しい胃痛（胃アニサキス症）。

…胃粘膜にアニサキスが頭部を差し込むことで起きます。

・発生件数は？

令和2年はアニサキスによる食中毒が最も多く発生しました。

- 1位 アニサキス（386件）
- 2位 カンピロバクター（182件）
- 3位 ノロウイルス（99件）



<予防するには>

アニサキスは魚の内臓に寄生しますが、水揚げ後、時間の経過とともに内臓から筋肉へ移行するため、刺身などの生魚が感染の原因となります。

・予防方法

- ・60℃で1分以上の加熱
- ・-20℃以下で24時間以上の冷凍

（注意）

- ・酸に強いいため、酢でしめても死滅しません
- ・わさびやしょうゆ、塩なども、調理で使用する量や処理時間では死滅しません

（参考資料： 食品衛生の窓、食と健康 2017.12）