

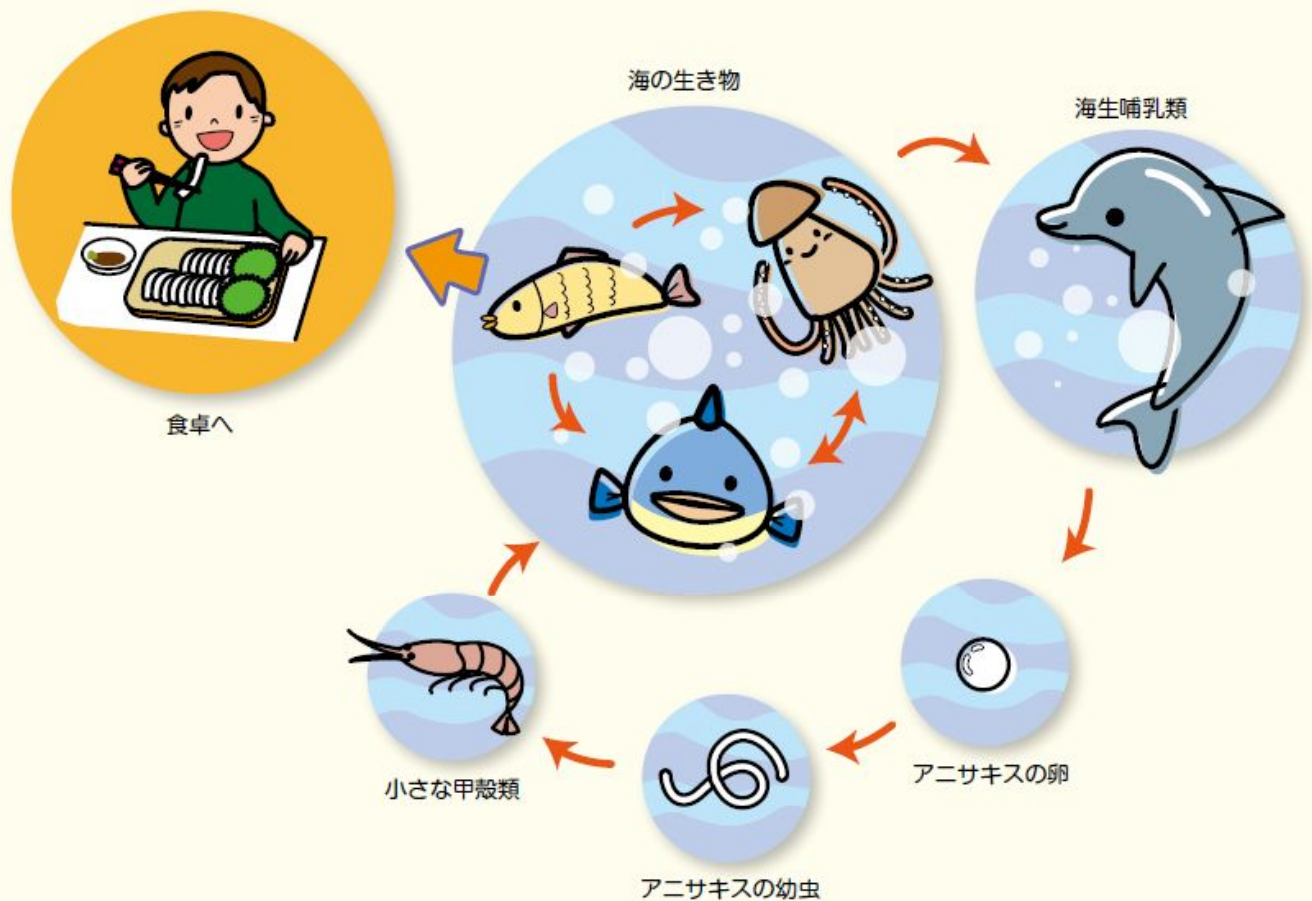
アニサキスによる食中毒の話

● アニサキスって？

サバ、アジ、イワシなどの魚介類には、アニサキスという体長20～40mmの白い糸状の寄生虫の幼虫がいることがあります。

アニサキスは、イルカなどの海生哺乳類の胃に寄生して成虫になります。成虫になったアニサキスが卵を産むと、卵は海中でふ化して幼虫となり、幼虫はそれを食べたオキアミなどの小さな甲殻類に寄生し、さらにそのオキアミを食べた魚やイカの内臓、筋肉に寄生します。

そして、幼虫は最終的に、魚やイカを食べたイルカなどに寄生して成虫になります。



● アニサキス症って？

刺身などで食べるアジやイカにアニサキスが潜んでいる場合があります。そのまま気づかずに食べてしまった場合、1時間～数日後に胃や腸が耐え難い痛みを襲われることがあります。これは、アニサキスが胃や腸の壁に潜り込もうとするためです。

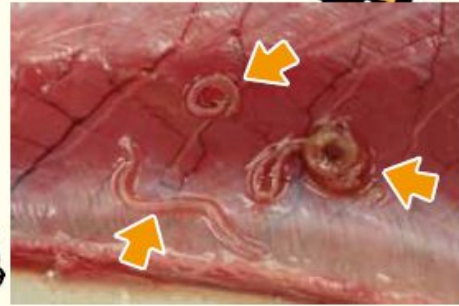
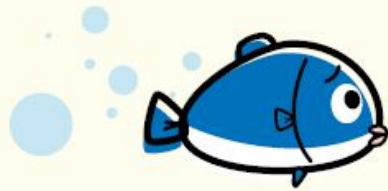
平成23年には、神奈川県内で食中毒が65件発生しましたが、その内、12件がアニサキスによる食中毒でした。



● どんない類に寄生しているの？

アニサキスは主にサバ、アジ、イワシ、サクラマス、カツオなどの魚、スルメイカなどに寄生しています。

また、それ以外の魚介類にも寄生している場合があります。



サバの腹腔内にいたアニサキス

● アニサキス症にならないために

アニサキスが付着した食品を食べないことが何より肝心です。アニサキスは半透明白色であるため、調理する際に見逃さないように、よく見て除去しましょう。

アニサキスは、寄生していた魚が死ぬと内臓から筋肉に移動しようとする傾向がありますので、できるだけ新鮮なうちに、早めに内臓を取り除きましょう。

酢でしめたり、塩に漬けてもアニサキスは簡単には死にません。

ただし、アニサキスは冷凍には弱く、 -20°C で24時間以上凍らせると死滅します。

また、アニサキスは、加熱によって死滅（ 70°C で瞬時に死滅）しますので、加熱調理して食べれば安心です。



● アニサキス症が疑われる場合は？

刺身などの鮮魚介類を食べた後に、胃腸が激しい痛みで襲われたときは、アニサキス症の可能性あります。

受診する時は、医師に刺身などを食べたことを伝えましょう。

