

寄生虫アニサキスによる食中毒とは？

今年5月、複数の芸能人が寄生虫アニサキスの食中毒になったことが話題になり、「アニサキス」という言葉が注目されました。今回は、最近になって巷を騒がせているアニサキスによる食中毒についてお知らせします。

★アニサキスの正体は？

アニサキスとは、魚の寄生虫の一種で、長さ2cm～3cm、幅0.5mm～1mmくらいで、白色の少し太い糸のような形をしています。サバやイワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類の内臓などに寄生しています。魚介類が死亡すると、内臓から筋肉に移動することが知られています。

★アニサキス食中毒とは？

筋肉に移動したアニサキスを気づかずに生きたまま食べてしまうと、アニサキスが外に出ようと胃の壁に潜り込むので、食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐などを生じます。このような症状があったら速やかに病院に受診しましょう。胃カメラで摘出するとすぐに治るようです。

★アニサキス食中毒の発生状況

保健所へ届出があったアニサキスによる食中毒件数は、2014年が79人、15年が133人、16年が126人と過去2年間では年100人以上の人がアニサキス食中毒に罹っています。冷蔵流通の発達と、グルメ志向が増加傾向を後押ししているとみられます。

★アニサキス食中毒の予防法

アニサキスによる食中毒を防止するには、加熱(60℃で1分または70℃以上で瞬時に死滅します。)と冷凍(-20℃以下で24時間)が有効です。

シメサバのような酢メや塩漬け、醤油やわさびを付けてもアニサキスは死滅しません。

(厚生労働省HPより)

なお、冷凍で届く生協の魚には生きたアニサキスがいる心配はありません。

※間違った情報、あいまいな情報にご注意！

一部で「よく噛んで食べることも予防策になる報道がありますが、アニサキスの体は弾力があり噛み切ることは難しく、有効な対策にはならないようです。

「鮮度がいいから刺身で食べられる」と言われても、アニサキスに対しては別の話。魚をさばいて刺身で食べる場合は、新鮮なうちに速やかに内臓を取り除き、筋肉を目でよく確認しアニサキスがいれば除去することが大切です。とにかく『加熱』『冷凍』『除去』が一番の予防策です。

2017年
9月1週
(36号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

