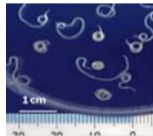


寄生虫(アニサキス)の食中毒に注意しよう!

食中毒は細菌やウイルスの他に寄生虫が原因となる場合があります。2025年の食中毒統計ではノロウイルスに次いで事件数が二番目に多いのは寄生虫のアニサキスで、事件数280件、患者数283名です。これは食中毒の届けが出された件数なので、実際にはもっと多くの患者さんがいると思われます。今回はアニサキス食中毒についてお話します。

●アニサキスって?

アニサキスとは2~3cmの白い寄生虫の一種です。主にサバやアジ、サンマやカツオなどの身近な魚介類に寄生しています。



●アニサキス食中毒とは

アニサキスが寄生している魚介類を食べて、アニサキスが胃や腸などに入り込み発生する食中毒です。症状は食べて数時間後に激しい腹痛、嘔吐など。治療薬はなく内視鏡でアニサキスを取り出すと症状は治まります。またアニサキスが原因となりアレルギー症状を起こす場合もあります。



●食中毒の予防方法

①アニサキスを死滅させる

加熱調理(中心温度60℃で1分以上)や冷凍(-20℃で24時間以上)した場合、アニサキスは死滅します。生協宅配の冷凍魚など、冷凍で流通・販売されている魚介類はアニサキスが寄生していたとしても死滅しています。

②魚介類の身(筋肉)に侵入させない

アニサキスは主に魚介類の内臓に寄生していますが、鮮度の低下や時間経過とともに筋肉内へ移動する場合があります。鮮魚を丸ごと一尾で購入した場合は内臓を素早く取り除きましょう。ただし最初から筋肉にいる場合もあるので、一番効果的なのは加熱調理と冷凍処理です。

③注意!

- 生のまま食べる時は良く見て確認することが重要です。酢や塩、わさび、醤油などの調味料では、アニサキスは死滅しないのでご注意ください。
- ご家庭の冷凍庫では-18℃までしか下がらないことが多いのでアニサキスが死滅するには数日かかります。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2026年
6月2週
(23号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし

