

札幌市保健所からのお知らせ

食品衛生ニュース
キッチンメール

Kitchen Mail

No.42

安全・安心な食のまちさっぽろをめざして。

特集：アニサキス

もっとあんぜんに

食べたい、
食べさせたい
人のための情報誌。

TAKE FREE

必携

アニサキス読本



みんな～、
アニサキスだよ。

しろくま忍者が大好きなお魚を料理していると
糸のようなものを発見。

「おやおや何かな」

次の瞬間、

「うわっ!!動いた!!」

さらにじっと見ていると話しかけてきました。

「やあ、僕はアニサキス。今日は僕の事を教えてあげるよ。」

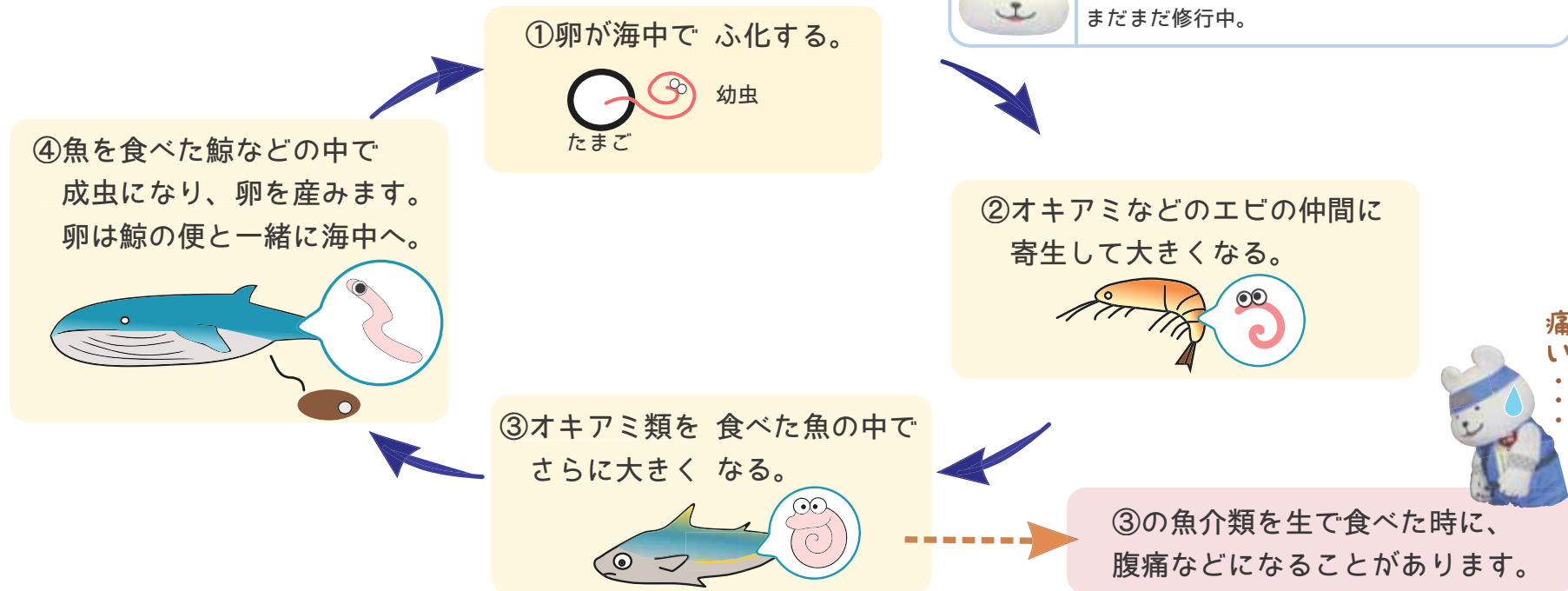


SAPP
RO

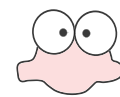
アニサキスは魚の体に入って栄養をもらう「寄生虫」です。

アニサキスの一生

アニサキスは海の生き物に寄生して成長します。



この本の登場キャラクター



アニサキスのアニー。
お調子ものだが根はマジメ。



しろくま忍者。
札幌市保健所手洗い・うがい推進キャラクター。
まだまだ修行中。

アニサキスが寄生する魚

主に天然の回遊魚に寄生します。

通常、養殖の魚には見られません。

例：さば、さんま、かつお、いわし、あじ、いか



アニサキス幼虫の体

体長は2～3 cmで半透明の白～桃色です。

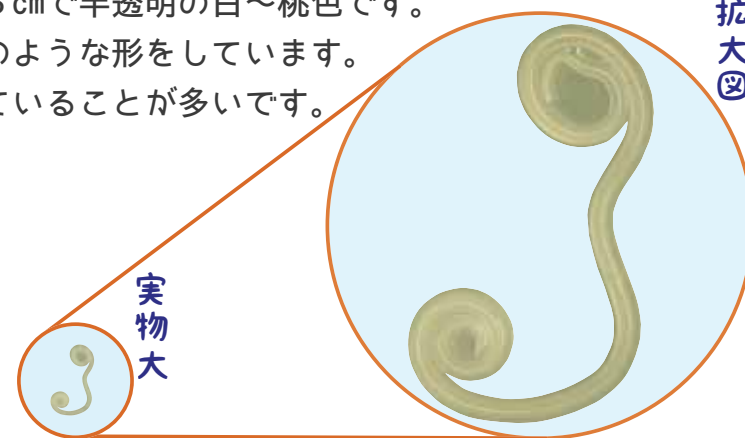
少し太い糸のような形をしています。

まるくなっていることが多いです。

③の僕だよ



実物大



拡大図

「アニサキス症」は、生きたアニサキスが人の体に入って引き起こされる食中毒です。

摂取…発症…治療

①摂取

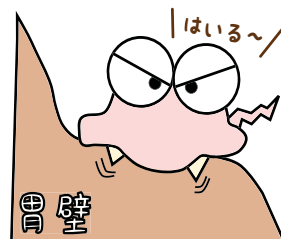
天然の魚介類を生で食べると、アニサキスが生きたまま人の体内に入ることがあります。



②発症

アニサキスが胃壁に入ろうとすることで、激しい腹痛、吐き気、嘔吐などの症状が引き起こされます。

発症までの時間は摂取してから1～36時間（多くは8時間以内）です。



※アニサキスが生きたまま腸に到達して腸壁に入ろうとすることがあります。
この場合、摂取してから十数時間～数日後に発症します。

③治療

医療機関では内視鏡によりアニサキスを取り出します。
取り出さない場合も、人の体内で長く生きられないため、
摂取から3週間以内で自然に排泄されます。



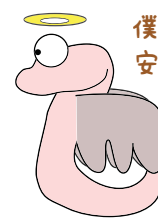
アニサキスかも…と思ったらすぐに
医療機関を受診してください。
その際、「いつ何を食べたか」を
伝えましょう。

◎死んだアニサキスは食べても安全

アニサキスは一般的な寄生虫であり、多くの魚についています。

「生きたままのアニサキス」を食べた場合のみアニサキス症を発症することがありますが、死んだアニサキスを食べても問題ありません。

アニサキスがついていた魚自体も安全です。



僕も魚も
安全だよ。

補足

まれにアニサキスにアレルギー反応を示す人がいます。
この場合、死んだアニサキスでもじんましんなどの症状がでます。

◎アニサキス症の事件数

アニサキス症による食中毒事件は平成28年で124件であり、全体の約10%を占めて第3位と多く発生しています。

原因としては、

- ・流通システムの向上により、魚を生で食べる機会が増えたこと
 - ・医師から保健所への報告が増えて事件化することが多かったこと
- などが考えられています。

全国病因物質別食中毒発生状況（平成28年）

	病因物質	件数
1	ノロウイルス	354
2	カンピロバクター	339
3	アニサキス	124

ノロウイルス、カンピロバクターについては、それぞれキッチンメールNo. 38、No. 41に詳しく載っているよ。



厚生労働省食中毒統計より

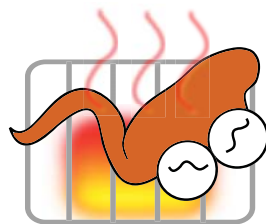
アニサキス症にならないためには

アニサキスを「やっつける」か、「とりのぞく」ことが必要です。

やっつける-1

加熱（60℃で1分以上、70℃以上で数秒）◎

アニサキスは熱に弱いため、加熱することで死にます。
焼き魚であればアニサキス症になることはありません。



加熱と冷凍は表面ではなく、
中心部まで!!

やっつける-2

冷凍（-20℃で24時間以上）◎

アニサキスは凍らせると死にます。
お店で「冷凍」「解凍」の商品を選ぶと安全です。
家庭で冷凍する際には、-20℃で
しっかり冷やすようにしましょう。



よくある誤解-1 酢でアニサキスは死ぬ？

酢でしめれば大丈夫
…ではありません。

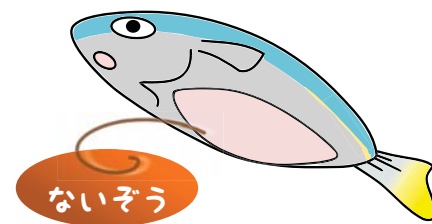


通常の調理に使われる量の調味料や薬味（酢、しょうゆ、わさび、しょうがなど）ではアニサキスは死にません。

とりのぞく-1

◎ 鮮度（新鮮な魚を選び、内臓をすぐ取る）

鮮度が落ちると、内臓にいた
アニサキスは身の中にもぐり
こみ、見つけにくくなります。
新鮮なうちに、内臓を取りま
しょう。内臓は絶対に生で
食べないでください。



とりのぞく-2

◎ 目視（アニサキスを見つける）

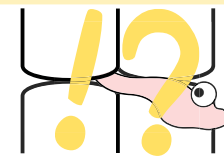
身の中にアニサキスがないか
良く見て取り除きましょう。
薄く切って光に透かすことで、
見つけやすくなります。



よくある誤解-2 よく噛めばアニサキスは死ぬ？

よく噛めば大丈夫

…かどうかわかりません。



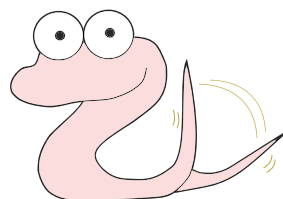
「よく噛んだ」後でもアニサキスが生き残っていることが
あります。多少の効果はありますが、確実ではありません。

正しく知ろう アニサキス。 おいしく食べよう 魚介類。

「アニサキス症になった」と聞くと、「魚って危ないの!?!」
なんて思うかもしれません。アニサキスを正しく理解して、
しっかり対策すれば、魚は安全に
おいしくいただくことができます。
アニサキスによる食中毒を予防して、
楽しい食生活をお過ごしください。



またね～



食品衛生に関する相談窓口

食の安全推進課

(TEL・622-5170)

広
各

3階

保健所、保健センターの連絡先はこちらからご覧ください。
<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/sodan.html>

札幌市保健所食の安全推進課 (TEL・011-1211)

食の安全 札幌

検索

札幌市食の安全ホームページもご覧ください。

編集・発行：札幌市保健所食の安全推進課 発行年月：平成29年（2017年）9月

「食品衛生ニュース キッチンメール」は、札幌市が発行する、食の安全に関する最新情報をわかりやすく紹介する冊子です。



さっぽろ市
02-F06-17-1571
29-2-1035