

アニサキス(寄生虫)

どこにいるの？

サバ、イカ、イワシ、サンマなど、主に海産の魚介類



何からくるの？

魚介類の生食

(刺身、しめサバなどの酢漬け、
醤油漬け、にぎり寿司など)



特 ち ょ う



- ・体長約2～3cmで半透明白色の寄生虫（線虫類）
- ・クジラ、イルカなどの消化管(産卵) → オキアミの消化管(卵→幼虫)
→ 魚やイカなどの内臓や筋肉(幼虫) → 人が食べて発症
- ・加熱に弱い（60℃、1分間以上で死ぬ）
- ・冷凍に弱い（-20℃、24時間以上で死ぬ）
（※通常の料理で用いる程度のワサビ、醤油、酢などでは死なない）

症 状 は ？

潜伏時間 1～36時間（約70%が8時間以内に発症）

激しい腹痛、吐き気、嘔吐など

（※アニサキスがヒトの胃や腸壁へ侵入して発症）



予防ポイント！

- ◆ 中心部まで十分に加熱する
- ◆ -20℃で24時間以上冷凍する
- ◆ 内臓は生で食べない
- ◆ 魚介類を生で食べる場合は新鮮なものを選び、調理する際は、アニサキスが寄生していないか目で見てよく確認する
- ◆ 早めに内臓を除去する
（※ 鮮魚を放置すると、アニサキスは内臓から筋肉にも移動する）