

8月は「食品衛生月間」です。

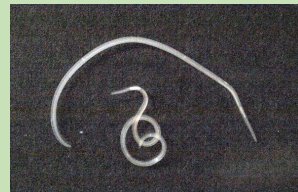
◆アニサキスによる食中毒に注意しましょう

近年、アニサキスによる食中毒が多く発生しています。令和3年度に福岡県で起きた食中毒は717件でしたが、そのうちアニサキスによるものが344件（48%）と発生件数第1位となりました。アニサキスの特徴や予防法を知り、食中毒を防ぎましょう。

令和3年度食中毒発生状況（上位3件）
アニサキス：344件（48%）
カンピロバクター：154件（21%）
ノロウイルス：72件（10%）他
厚生労働省 食中毒統計資料より

＜ 特徴 ＞

アニサキスは、生鮮魚介類に寄生する線虫類の寄生虫です。約2cm～3cmで、白色の少し太い糸状の形をしています。サバ、アジ、サンマ、カツオ、サケ、イカなどに寄生しています。



提供：東京都健康安全研究センター

＜ 主な症状 ＞

誤って食べてしまうと……



激しい胃痛！腹痛！吐き気！嘔吐！ など
胃アニサキス症は食後8時間以内、
腸アニサキス症は食後数時間～数日で発症

＜ 対策・予防法 ＞

① 加熱する

中心部まで加熱しましょう。60℃で1分以上が目安です。
※酢漬けや塩漬け、しょうゆやワサビではアニサキスは死滅しません。



② 冷凍する

-20℃で24時間以上冷凍しましょう。

③ 目視で確認し、取り除く

調理の際は、目視で確認し、アニサキスを除去しましょう。



提供：東京都健康安全研究センター

④ 魚介類の内臓を生で食べない

アニサキスは主に内臓付近に寄生しています。内臓を生で食べないようにしましょう。

⑤ 内臓を取り除く

アニサキスは寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると、内臓から筋肉に移動することが知られています。魚を丸ごと購入した場合は、すみやかに内臓を除去しましょう。



きちんと対策・予防して、安全・安心な料理を食べましょう！