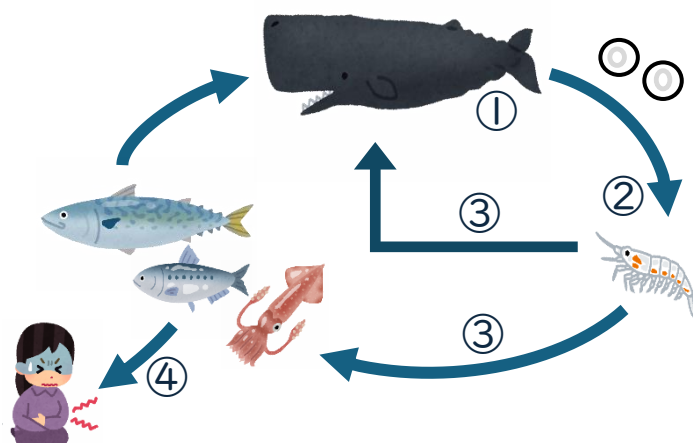


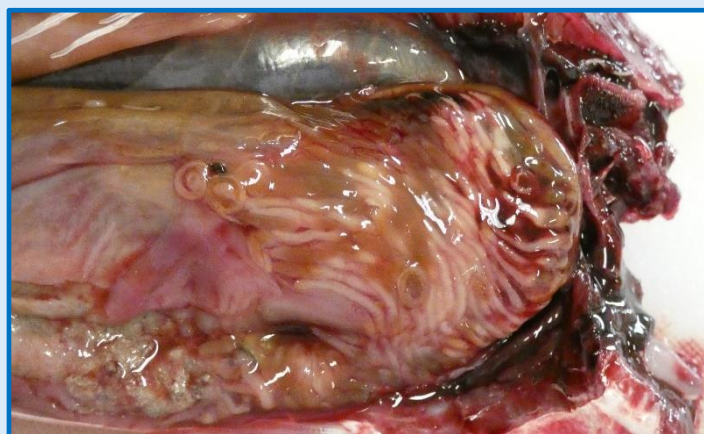
アニサキス食中毒を予防しよう!!

アニサキスの幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、イカなど様々な魚介類に寄生しています。

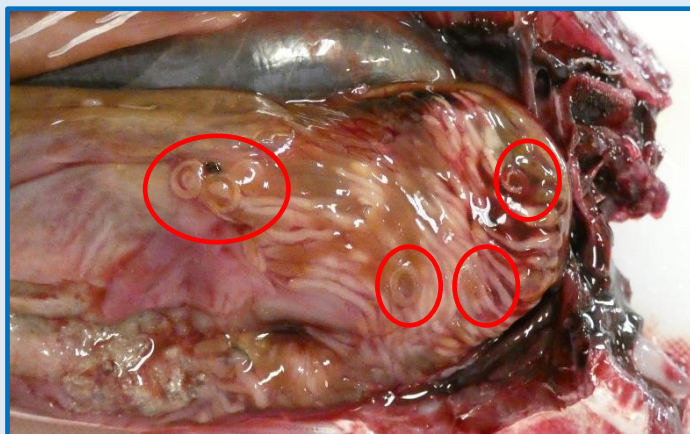
【アニサキスのライフサイクル】



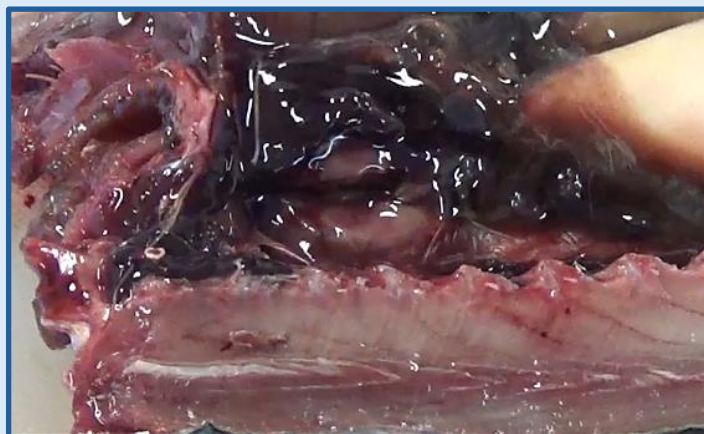
- ① イルカ、クジラなどに寄生した成虫が卵を産む
- ② 卵は海水中で孵化して幼虫となりオキアミ類に摂取される
- ③ オキアミ類を餌とする魚介類に食べられて寄生する
- ④ その魚介類をヒトが生（不十分な冷凍又は加熱のものを含む）で食べることで食中毒が起こる



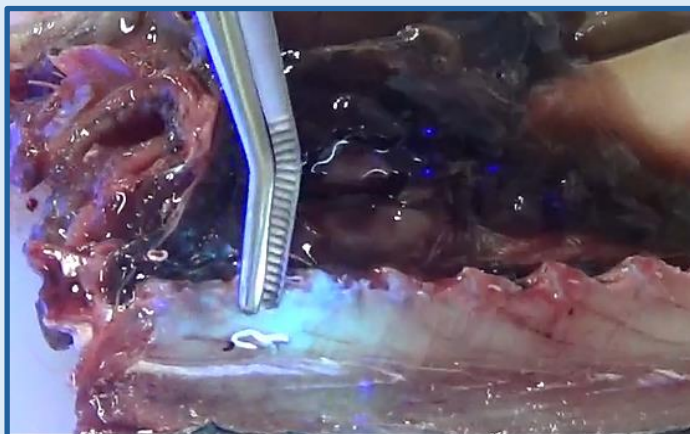
丸くなったアニサキス。
どこにいるか分かりますか？



○のところいました。中の方に潜んでいると見つけるのは難しいです。



そのままでは見つけにくいですが、



ブラックライト(波長365nm)を当てると身に入り込んでいるのが分かります。

アニサキス食中毒の予防方法

新鮮な魚を選び、早めに内臓を取り除きましょう



アニサキスの幼虫は、内臓に多く寄生しています。身では内臓に接している腹側から見つかることが多いですが、背側にいることもあります。

内臓に寄生する幼虫が漁獲後に筋肉へ移行することがあるため、新鮮な魚介類を選び、なるべく早めに内臓を取り除きましょう。

よく見て！目視で確認！



実寸大

実際に魚から検出されたアニサキス

虫体は長さが2～3 cm、幅0.5～1 mmほどの白色で、肉眼で見ることができます。アニサキスがないかよく確認しましょう。

アニサキスが見つかった場合は、生食ではなく、煮魚などの加熱料理にすると安心です。

冷凍❄️と加熱🔥が有効

すべて無効です!!



一般的な料理で使う程度の酢、塩、しょうゆ、わさびは、アニサキスには効きません。

予防するには、中心部までの十分な冷凍か加熱が有効です。

【アニサキスの死滅条件】

冷凍：-20℃以下で24時間以上

加熱：60℃で1分間または70℃以上

見やすく
分かりやすく
リニューアル!!



かながわ 食のポータル



詳しくは、「かながわの食の安全・安心」のホームページへ

発行：神奈川県健康医療局生活衛生部生活衛生課

