

アニサキスによる食中毒に注意しましょう

近年増加!



目視
で確認!

鮮度
を徹底!

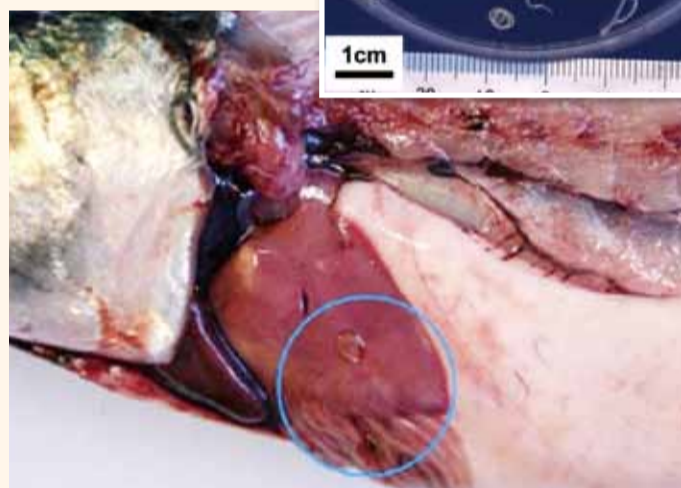
加熱・
冷凍
で予防!

生鮮魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒が発生しています。アニサキスの食中毒予防には、食べる前に取り除くか、加熱又は冷凍でやっつけることが有効です。



アニサキスの特徴

- ・ 寄生虫
- ・ 体長 2~3cm
- ・ 色 半透明白色
- ・ 寄生している魚介類
サバ、サンマ、カツオ、
イワシ、サケ、イカなど

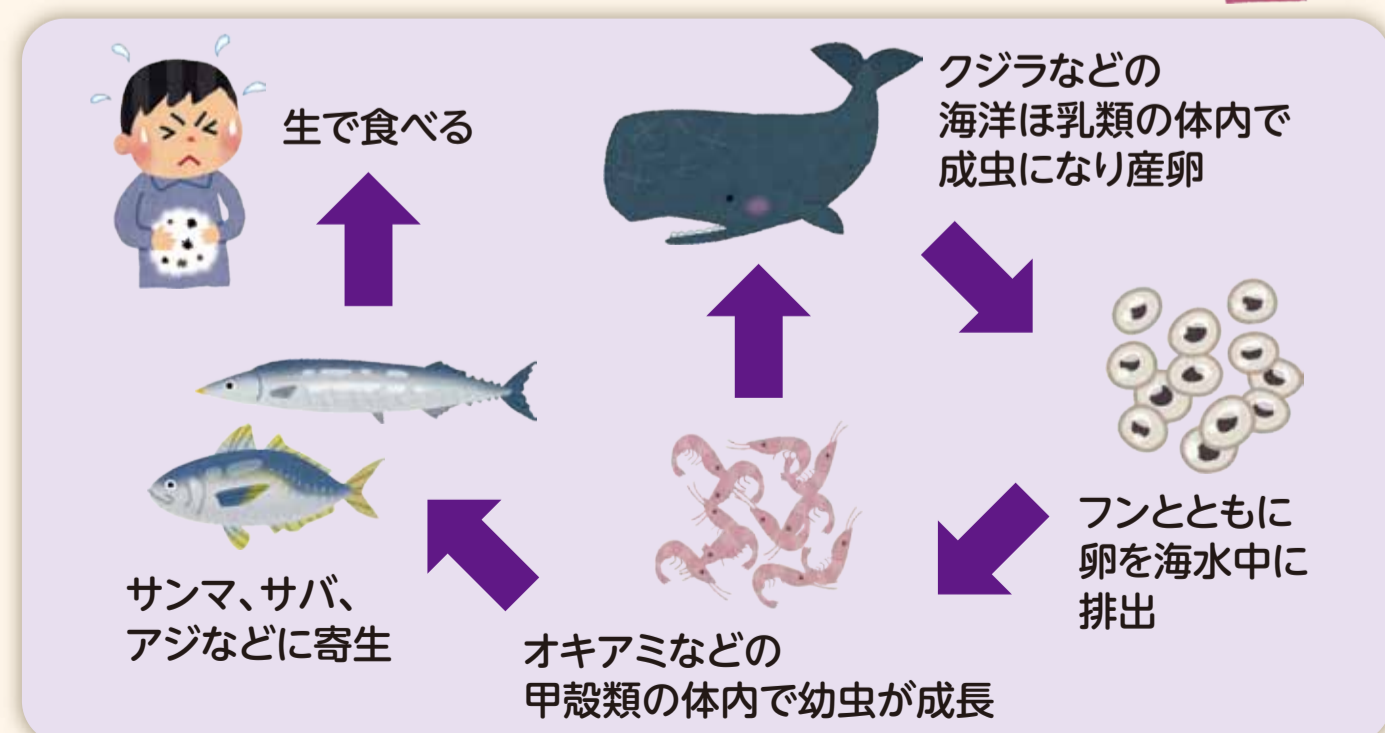


サバの内臓についたアニサキス
(写真提供：下関市保健所)



アニサキスによる食中毒症状

食後数時間(多くは2~8時間)後に、
激しい腹痛、吐き気、おう吐が起こる。



予 防 法

~次の3つが有効です~

ポイント1 取り除く

☑ 目視確認

アニサキスは目に見える大きさなので、よく見て除去しましょう。

☑ すばやく内臓除去

アニサキス幼虫は鮮度が落ちると、内臓から筋肉に移行することが知られています。

ポイント2 加熱する

60℃で1分、70℃以上では瞬時に死滅

ポイント3 冷凍する

マイナス20℃で24時間以上冷凍する

注意

通常食品に使用する程度の酢、塩、わさびなどでは死滅しません。しめさばが原因食品となる事例が多数発生しています。

