

冷凍・加熱と目視除去で アニサキスを予防しよう



2~3cm

◀ 摘出したアニサキス

近年、生鮮魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒が多く発生しています。横浜市で令和2年に発生した37件の食中毒事件のうち、アニサキスによるものは21件で、件数が2年連続第1位でした。



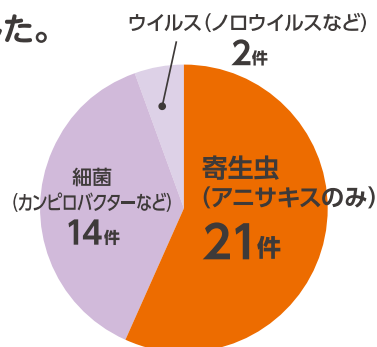
【サバに寄生したアニサキス】

アニサキスとは

魚介類に寄生している寄生虫で、主に **サバ・カツオ・サンマ・サケ・イカ・アジ** など多くの魚介類に寄生しています。

アニサキスによる食中毒症状

アニサキスが寄生した生の魚介類を食べることにより、主に **食後数時間～10数時間後に激しい腹痛、おう吐**などを発症します。アニサキスが胃壁や腸壁に侵入することで症状が現れます。



【横浜市の食中毒発生状況 (令和2年)】

確実な対策

対策

冷凍

アニサキスは、**-20℃、24時間以上の冷凍により死滅**させることができます。

加熱

アニサキスは熱に弱く、**60℃で1分、70℃以上なら瞬時に死滅**します。

アニサキスの寄生率の高い魚介類や部位については、冷凍処理や加熱用として使用するなど、確実な対策を行いましょう。

その他の対策

① 取り除く

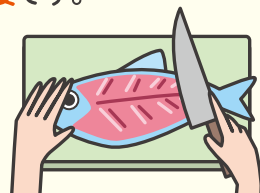
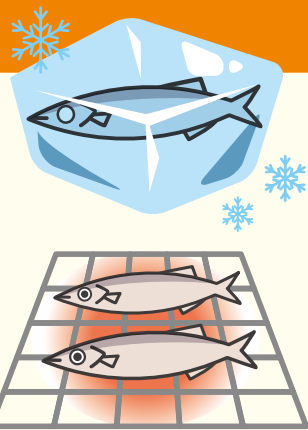
アニサキスは主に魚の内臓に寄生していますが、**生きている間に筋肉部位に移行している場合もあるため、内臓を早めに除去**することに加え、**移行したアニサキスにも注意が必要**です。

生の魚介類を処理するときは**手元を明るくし、目視確認を徹底**しましょう。

② 細かく刻む

アニサキスは、傷を受けると胃や腸壁への侵入性が著しく低下するため、調理する際は細かく刻むことも有効です。

※料理で使用する程度の食酢や醤油、わさびなどでは死滅しませんのでご注意ください。(例:しめサバなど)



食品衛生に関するお問合せは、店舗がある区の福祉保健センター生活衛生課へお願いします。問合せ先はこちら▶

発行 横浜市健康福祉局 食品衛生課 令和3年3月

