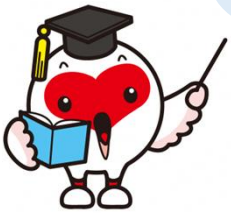
新潟県

No.287



トッキッキの食品衛生講座

アニサキス 編

アニサキスって何？

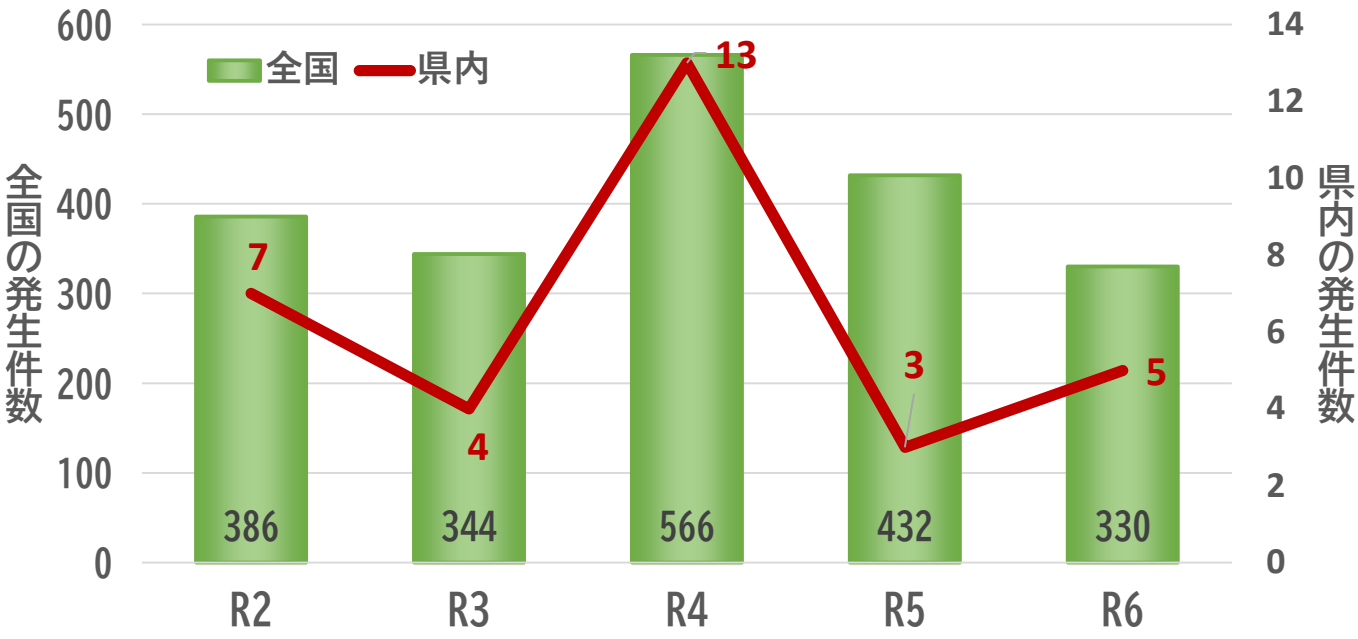
- 寄生虫（線虫）の一種で、長さ2～3cmの少し太い白色の糸のように見えます。
- アニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマなどの魚介類に寄生します。
- 寄生している魚介類が死亡すると内臓から筋肉に移動することが知られています。

写真提供：新潟県保健環境科学研究所

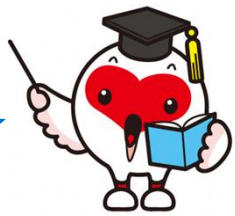
アニサキスによる食中毒の症状は？

多くの場合は、食後2～8時間後に、激しい腹痛、吐き気、おう吐を発症します。

アニサキスによる年別食中毒発生件数（令和2年～令和6年）



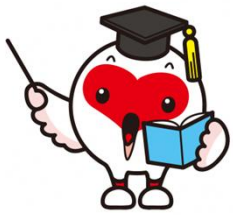
次のページでは、アニサキスによる食中毒の予防方法を教えるよ。



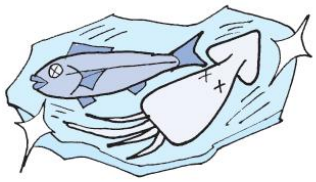
新潟県

No.287

アニサキス食中毒の予防方法



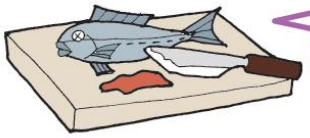
冷凍・加熱が最も有効です



冷凍する（−20℃で24時間以上）

加熱する
（70℃以上、又は
60℃なら1分間）

非冷凍の刺身などは鮮度管理・目視確認の徹底を！



新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く

⚠ これだけでは不十分な場合があるので、
他の予防方法と組み合わせて実施しましょう

写真提供：新潟県保健環境科学研究所

目視で確認
して除去する

一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅しませんので注意しましょう。

アニサキスについて、詳しい情報はホームページ
「にいがた食の安全インフォメーション」に掲載しています。