

寄生虫とうまく付き合おう。

魚介類はやっぱり生がすき！という方も多いのではないのでしょうか。近年、流通手段の発達により生の魚が食卓に並ぶ機会が増えていますが、それと同時に魚にもともとついている寄生虫による食中毒も増加の傾向にあります。

アニサキス、知っていますか？

魚介類に寄生する代表的な寄生虫がアニサキスです。体長は2～3センチメートルで半透明白色です。



アニサキス。くるくる丸まっている。
写真提供：北海道区水産研究所 浦和茂彦先生

どうやって寄生しているの？

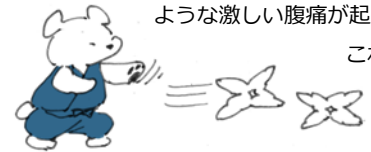
主に天然魚（サバ、サンマ、イカ、イワシ、ニシン、ホッケ、タラなど）の内臓表面にうずまき状になって寄生しますが、筋肉にも存在することもあります。（ちなみに養殖魚にアニサキスが寄生していることはほとんどありません。）



魚の身の中に入りこんだアニサキス。透明に近くわかりづらい。
写真提供：同上

アニサキスがついた魚介類を食べたらどうなるの？

生きたまま人の胃や腸に入ってしまったアニサキスは胃壁や腸壁に入り込もうとします。それにより、締め付け差し込むような激しい腹痛が起きて、吐き気やおう吐を伴うこともあります。



これをアニサキス食中毒といいます。これらの症状は食べてから1～36時間後（8時間以内が多い）に発症します。

もっと食べたい。北海道のお魚。



魚介類は“北海道の宝”

お肉、お野菜、お菓子・・・北海道にはおいしい食べ物がたくさんありますが、魚介類もその一つでしょう。多くの観光客の皆さんが、鮮度抜群でサイズの大きい北海道産の魚介類をとても楽しみにして日本中・世界中から北海道へ足を運びます。そんな“北海道の宝”を私たち自身も美味しく安全にいただくために、気を付けなくてはならないポイントがいくつかあります。



札幌市保健所 手洗いうがい推進 キャラクター しるくま忍者くん

冷蔵庫に入れておけば安心？

「魚は冷蔵庫に入れるようにちゃんと気を付けてるよ!」という方もいらっしゃるでしょう。確かに、きちんと温度管理すれば食中毒菌が増えるのを防ぐことができます。しかし、食中毒の原因は細菌だけではなく、魚にもともとついている寄生虫や、貝に含まれている自然毒も食中毒を起こす原因となることがあります。今号では、冷蔵庫に入れておくだけでは防ぐことができないこれらの食中毒を防ぐ方法を解説していきます。

GO!