

札幌市保健所からのお知らせ

食品衛生ニュース
キッチンメール

Kitchen Mail

No.42

安全・安心な食のまちさっぽろをめざして。

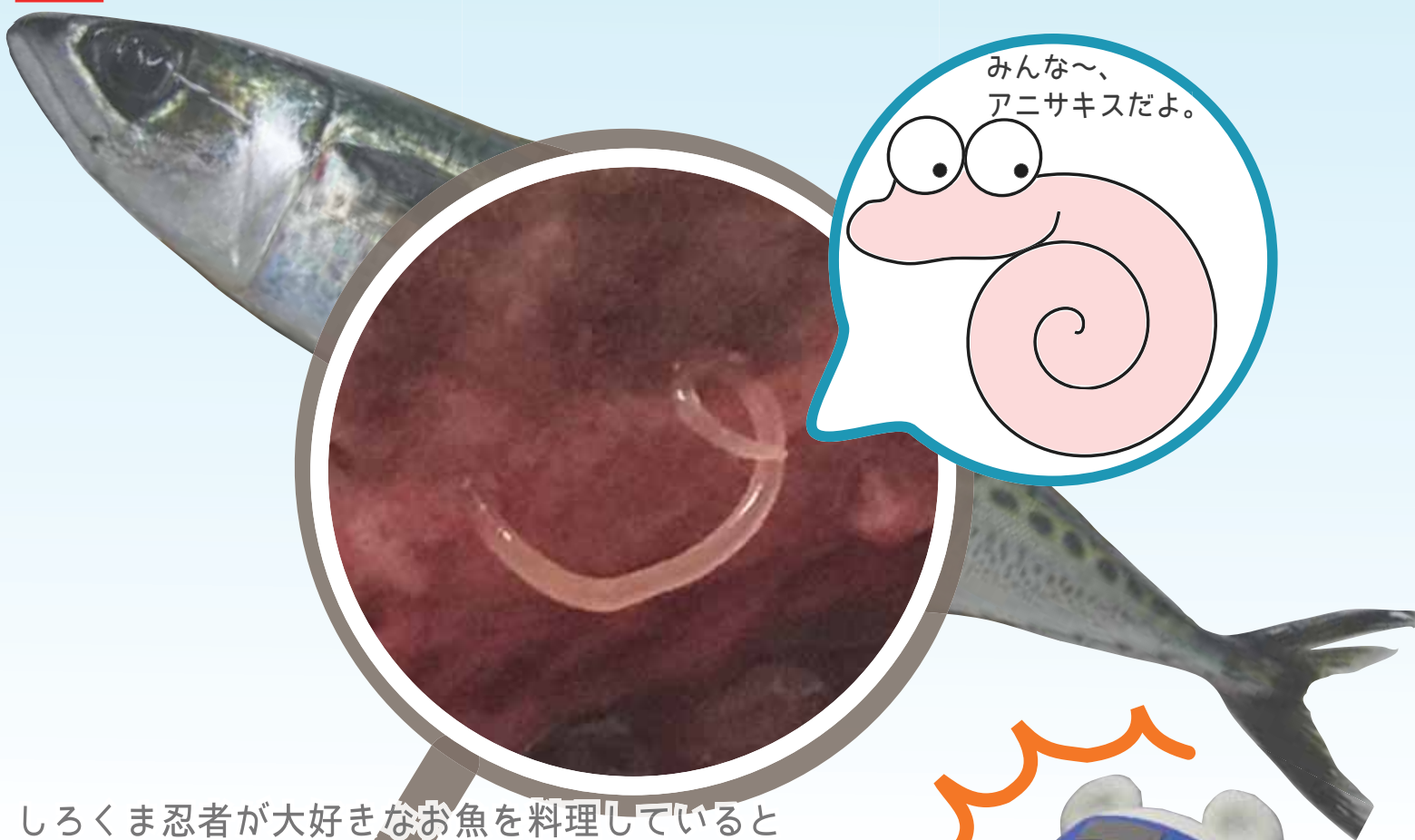
特集：アニサキス

もっとあんぜんに

食べたい、
食べさせたい
人のための情報誌。

TAKE FREE

必携 アニサキス読本



みんな～、
アニサキスだよ。

しろくま忍者が大好きなお魚を料理していると
糸のようなものを発見。

「おやおや何かな」

次の瞬間、

「うわっ!!動いた!!」

さらにじっと見ていると話しかけてきました。

「やあ、僕はアニサキス。今日は僕の事を教えてあげるよ。」

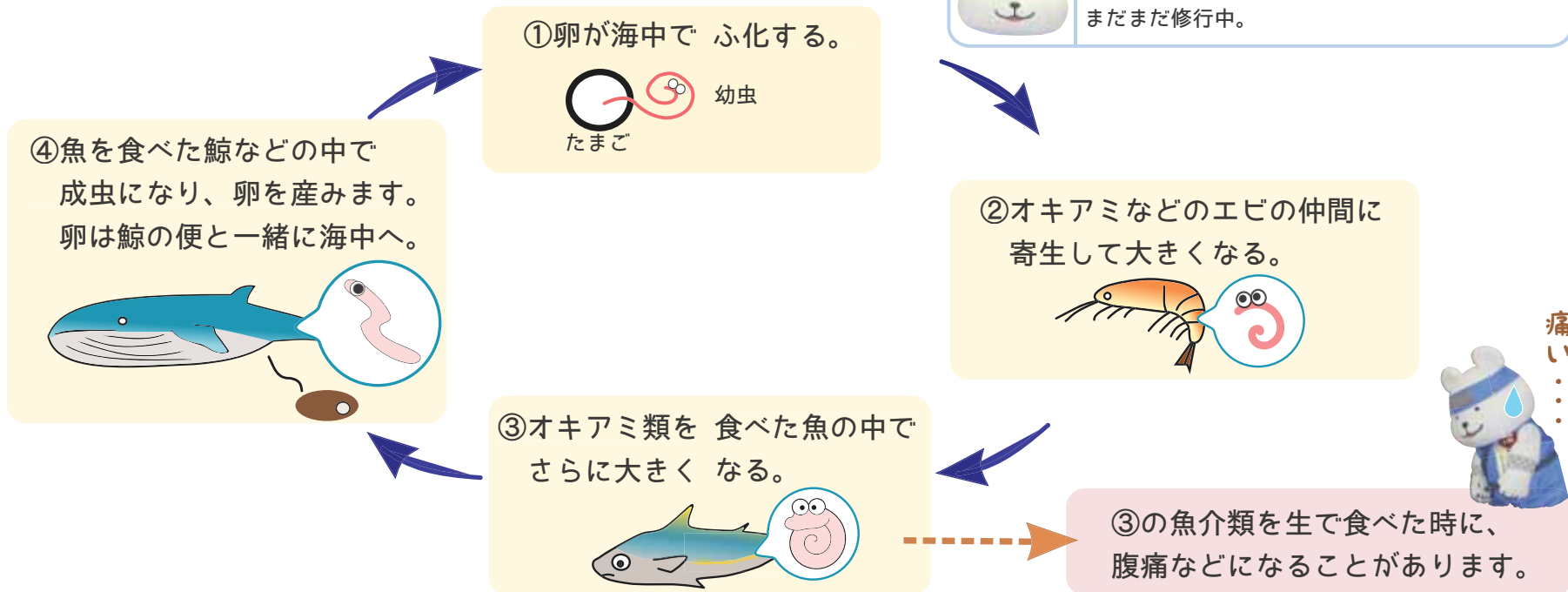


SAPP
RO

アニサキスは魚の体に入って栄養をもらう「寄生虫」です。

アニサキスの一生

アニサキスは海の生き物に寄生して成長します。



この本の登場キャラクター



アニサキスのアニー。
お調子ものだが根はマジメ。



しろくま忍者。
札幌市保健所手洗い・うがい推進キャラクター。
まだまだ修行中。

アニサキスが寄生する魚

主に天然の回遊魚に寄生します。

通常、養殖の魚には見られません。

例：さば、さんま、かつお、いわし、あじ、いか



さば



さんま



あじ



いか

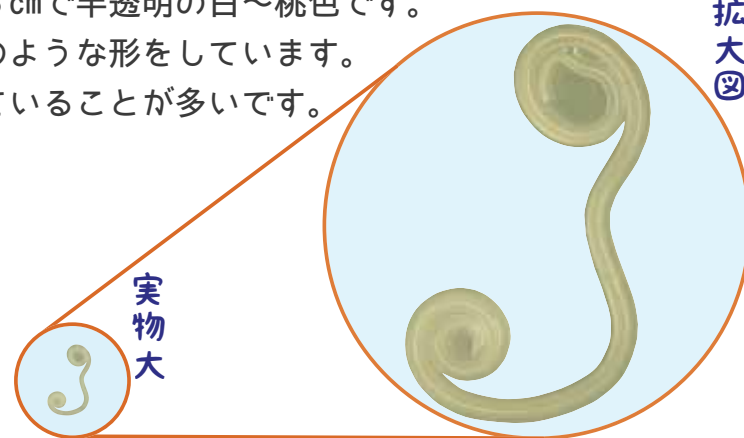
アニサキス幼虫の体

体長は2～3cmで半透明の白～桃色です。

少し太い糸のような形をしています。

まるくなっていることが多いです。

拡大図



実物大

③の僕だよ



「アニサキス症」は、生きたアニサキスが人の体に入って引き起こされる食中毒です。

摂取…発症…治療

① 摂取

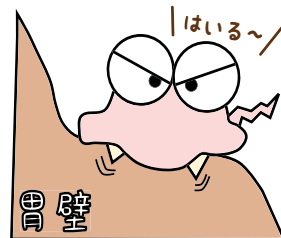
天然の魚介類を生で食べると、アニサキスが生きたまま人の体内に入ることがあります。



② 発症

アニサキスが胃壁に入ろうとすることで、激しい腹痛、吐き気、嘔吐などの症状が引き起こされます。

発症までの時間は摂取してから1～36時間（多くは8時間以内）です。



※アニサキスが生きたまま腸に到達して腸壁に入ろうとすることがあります。この場合、摂取してから十数時間～数日後に発症します。

③ 治療

医療機関では内視鏡によりアニサキスを取り出します。取り出さない場合も、人の体内で長く生きられないため、摂取から3週間以内で自然に排泄されます。

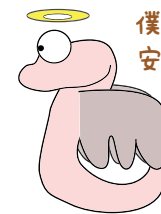


アニサキスかも…と思ったらすぐに医療機関を受診してください。その際、「いつ何を食べたか」を伝えましょう。

◎ 死んだアニサキスは食べても安全

アニサキスは一般的な寄生虫であり、多くの魚についています。「生きたままのアニサキス」を食べた場合のみアニサキス症を発症することがありますが、死んだアニサキスを食べても問題ありません。アニサキスがついていた魚自体も安全です。

びっくりしてごめんね。



僕も魚も安全だよ。

補足

まれにアニサキスにアレルギー反応を示す人がいます。この場合、死んだアニサキスでもじんましんなどの症状がでます。

◎ アニサキス症の事件数

アニサキス症による食中毒事件は平成28年で124件であり、全体の約10%を占めて第3位と多く発生しています。原因としては、

- ・流通システムの向上により、魚を生で食べる機会が増えたこと
 - ・医師から保健所への報告が増えて事件化することが多くなったこと
- などが考えられています。

全国病因物質別食中毒発生状況（平成28年）

	病因物質	件数
1	ノロウイルス	354
2	カンピロバクター	339
3	アニサキス	124

ノロウイルス、カンピロバクターについては、それぞれキッチンメール No.38、No.41に詳しく載っているよ。



厚生労働省食中毒統計より

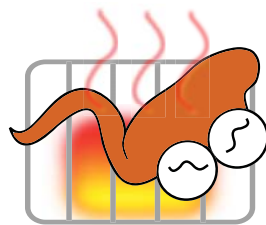
アニサキス症にならないためには

アニサキスを「やっつける」か、「とりのぞく」ことが必要です。

やっつける-1

加熱（60℃で1分以上、70℃以上で数秒）

アニサキスは熱に弱いため、加熱することで死にます。焼き魚であればアニサキス症になることはありません。

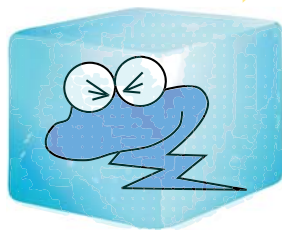


加熱と冷凍は表面ではなく、中心部まで!!

やっつける-2

冷凍（-20℃で24時間以上）

アニサキスは凍らせると死にます。お店で「冷凍」「解凍」の商品を選ぶと安全です。家庭で冷凍する際には、-20℃でしっかり冷やすようにしましょう。



よくある誤解-1 酢でアニサキスは死ぬ？

酢でしめれば大丈夫
…ではありません。

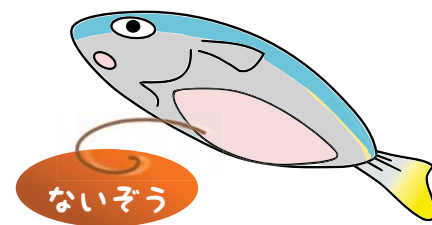


通常の調理に使われる量の調味料や薬味（酢、しょうゆ、わさび、しょうがなど）ではアニサキスは死にません。

とりのぞく-1

鮮度（新鮮な魚を選び、内臓をすぐ取る）

鮮度が落ちると、内臓にいたアニサキスは身の中にもぐりこみ、見つけにくくなります。新鮮なうちに、内臓を取りましょう。内臓は絶対に生で食べないでください。



とりのぞく-2

目視（アニサキスを見つける）

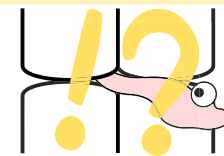
身の中にアニサキスがないか良く見て取り除きましょう。薄く切って光に透かすことで、見つけやすくなります。



よくある誤解-2 よく噛めばアニサキスは死ぬ？

よく噛めば大丈夫

…かどうかわかりません。



「よく噛んだ」後でもアニサキスが生き残っていることがあります。多少の効果はありますが、確実ではありません。

正しく知ろう アニサキス。 おいしく食べよう 魚介類。

「アニサキス症になった」と聞くと、「魚って危ないの!?!」なんて思うかもしれませんが、アニサキスを正しく理解して、しっかり対策すれば、魚は安全においしくいただくことができます。アニサキスによる食中毒を予防して、楽しい食生活をお過ごしください。



食品衛生に関する相談窓口

食の安全推進課 (TEL : 622-5170)

中央区大通西19丁目 WEST19 3階

広域食品監視センター (TEL : 641-0635)

中央区北12条西20丁目 札幌市中央卸売市場青果棟 3階

各区保健センター (各区 健康・子ども課)

中央区 南3条西11丁目 (TEL : 511-7227)

北区 北25条西6丁目 (TEL : 757-1183)

東区 北10条東7丁目 (TEL : 711-3213)

白石区 南郷通1丁目南 (TEL : 862-1883)

厚別区 厚別中央1条5丁目 (TEL : 895-5921)

豊平区 平岸6条10丁目 (TEL : 822-2478)

清田区 平岡1条1丁目 (TEL : 889-2408)

南区 真駒内幸町1丁目 (TEL : 581-5213)

西区 琴似2条7丁目 (TEL : 621-4247)

手稲区 前田1条11丁目 (TEL : 681-1211)

食の安全 札幌

検索

札幌市食の安全ホームページもご覧ください。

編集・発行：札幌市保健所食の安全推進課 発行年月：平成29年（2017年）9月

「食品衛生ニュース キッチンメール」は、札幌市が発行する、食の安全に関する最新情報をわかりやすく紹介する冊子です。



さっぽろ市
02-F06-17-1571
29-2-1035