

アニサキスによる食中毒が急増しています

東京都内では平成22年以降、アニサキスによる食中毒が急増しています。

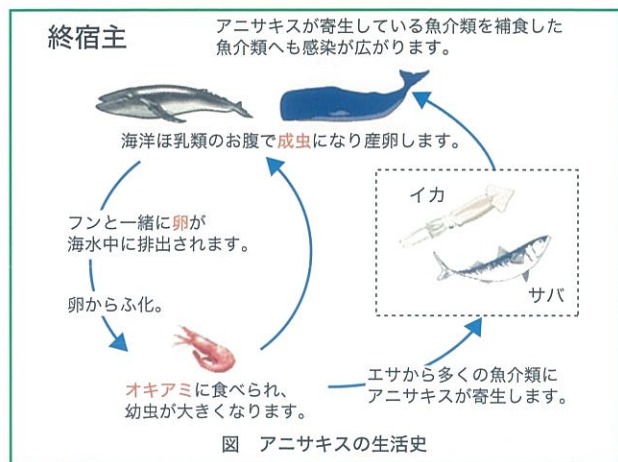
特に冷凍していない「生さば」を使用した「しめサバ」が原因となる事例が多数報告されています。この寄生虫は冷凍又は加熱で死滅します。

※1999年以降、食品衛生法上アニサキスは食中毒の原因物質となっています。



どんな種類の魚に寄生しているの？

アニサキスは、クジラやイルカ等の海洋哺乳類で成虫になる寄生虫で、その幼虫(第3期幼虫)は餌として「オキアミ」を食べる150種類以上の魚介類に寄生していることが知られている。サバ、スルメイカ、サケ、ニシン、イワシ、スケトウダラ、サンマ、アジ、ヒラメ、カツオ、キンメダイ、メジマグロ、ホッケ、サワラ、サゴシ、アイナベ等一方、養殖魚にはアニサキスの寄生がほとんど認められません。



症状・潜伏時間は？

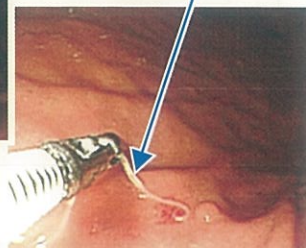
アニサキスが寄生した魚介類を生又は生に近い状態で食べると、多くの場合、食後8時間以内に、アニサキスがヒトの胃の粘膜に刺さることにより、我慢できないような激しい腹痛・吐き気・おう吐を引き起こす。(胃アニサキス症)

腸アニサキス症では数時間から数日後、同様の症状があらわれます。胃の内視鏡検査により虫体を摘出すると、痛みは嘘のように消える。

●胃の内視鏡検査



内視鏡の先端に装着された鉗子で虫体をつまみだす(治療と診断)

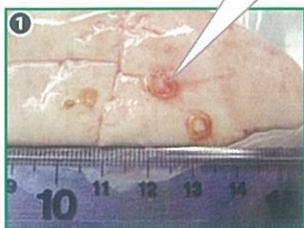


胃の粘膜に侵入するアニサキスの幼虫

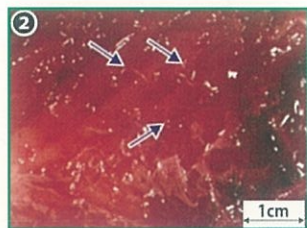
(写真提供:立川相互病院消化器内科・浦崎 裕二 先生)

アニサキスはどのように寄生しているの？

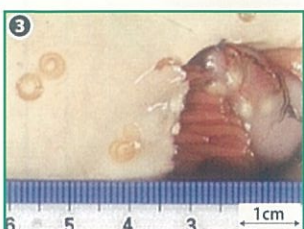
アニサキスの体長は15~40mmで肉眼にて確認できます。



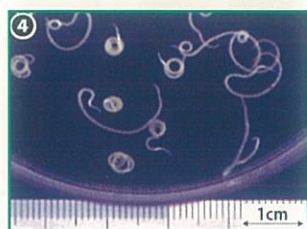
▲サバの肝臓に寄生しているアニサキス



▲サバの身に寄生するアニサキスを肉眼で確認するのは難しい(→の先端が虫体)



▲スケトウダラの肝臓に寄生するアニサキス(リング状のもの)



▲スケトウダラから取り出したアニサキス

(2)(3)(4)写真提供:国立感染症研究所寄生動物部・杉山 広 先生)

魚種の違いでアニサキスの寄生割合は違うの？

	検査数	部位	検出率
マサバ	136尾	内臓	95.6%
		筋肉	44.1%
キンメダイ	36尾	内臓	55.6%
		筋肉	0%
サンマ	164尾	内臓	4.3%
		筋肉	0%
ゴマサバ	26尾	内臓	61.5%
		筋肉	0%
ホッケ	27尾	内臓	96.3%
		筋肉	18.5%

参照:東京都健康安全研究センター調査結果抜粋



▲加熱用の「あんこう肝」を生で食べたことにより胃アニサキス症を発症した患者の胃から摘出された*Pseudoterranova decipiens*(シュドテラノーバ・デシピエンシス) (アニサキス科)

アニサキスによる食中毒予防のポイント

- ①アニサキスは加熱、冷凍又は切断することで死滅するので、中心部まで十分加熱するか、**-20℃で24時間以上冷凍**又は細かく切断しましょう。
- ②一般に、アニサキスは、**魚介類の筋肉よりも内臓に多く寄生しています**。常温で魚介類を放置すると、アニサキスが筋肉部へ移行しやすくなるため、魚を生食する際にはより新鮮なものを選び、早期に内臓を除去し、低温(4℃以下)で保存しましょう。
- ③アニサキスは肉眼で見ることができます。このため魚を生食用に調理する際にはアニサキスを意識して、魚をよく見て調理すること。また、**漁獲された時点で、既に筋肉中に移行していることもある**ため、特に、内臓に近い筋肉部分を取り除くなど注意しましょう。
- ④スルメイカの場合、身の可食部にアニサキスが寄生しているため、皮を剥いてから身を光にかざしてよく確認することで排除するとともにイカそうめん状に細切することで予防できます。
- ⑤アニサキスは細かく切断しても死滅することから魚を生で食べる時はよく噛んで食べましょう。

しめサバを作る時の注意点

原因… 冷凍していない生サバを使用



その後の工程で除去されにくい…
アニサキスが筋肉中に移行すると肉眼では確認しにくい。

内臓や筋肉に寄生しているアニサキスが死滅しない!

予防するには… 冷凍が一番効果的!!



冷凍出来ない時は…

- ・ 早期に内臓を除去し、低温保管。
- ・ 内臓に近い筋肉部位のトリミング。
- ・ 目視によるチェックを強化する。
- ・ 出来る限り、薄造りにし、重ねて握るなど。
但し、100%安全とはいえない。



お酢でしめると大丈夫?

酢

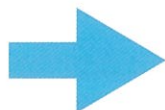
アニサキスは、通常の料理で用いる程度のお酢や塩では**死滅しません**。

実際に、しめサバを原因としたアニサキス症が起きています。同様に、通常の料理で用いる程度のワサビ、しょう油などでも**死滅しません**。

例えば握る時こんな工夫



薄く切ることでアニサキスをチェックしやすい



三枚を重ねて握る



通常の厚さ

●問い合わせ先：世田谷保健所生活保健課

食品衛生第1係 5432-2906 (世田谷・玉川地域)

食品衛生第2係 5432-2907 (北沢・砧・烏山地域)