

予防しよう！

～アニサキスから身を守るために～



家庭でできる対処法

- ① 60℃で1分以上の**加熱** ② 目で見て**取り除く**

- ・釣りをされる方は、釣った魚はなるべく早くさばいてください！
内臓に生息するアニサキスが筋肉（身）に移行してしまいます。
- ・お酢や醤油、ワサビに漬けてもアニサキスは死滅しません！
しめサバでもアニサキスは生き残ります。
- ・魚介類は冷凍処理されたものを購入しましょう！
アニサキスは-20℃で24時間以上の冷凍でも死滅します。
家庭用冷凍庫では難しいため、冷凍処理済みの魚介類を購入することをおすすめします。

アニサキスによる食中毒発症の流れ

アニサキスとは

魚介類に寄生している寄生虫で、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。

体長2-3cmほどで、白色・糸状の見た目をしています。

アニサキスが寄生した生の魚介類を食べると、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。

アニサキスについて詳しく知りたい方はこちらのQRコードへ！

横浜市
ホームページ

厚生労働省
ホームページ

