

食中毒を引き起こす寄生虫に注意!!

ねりま食品衛生だより第83号 令和6年7月3日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区3992-1183/石神井地区3996-0633



生鮮魚介類や肉類、野菜などには、寄生虫がいることがあります。食べても健康に影響がないものもありますが、中には腹痛や下痢などの症状をおこしたり、種類によっては症状が重篤になる場合があります。食中毒の原因となる寄生虫を理解し、食中毒を防ぎましょう。

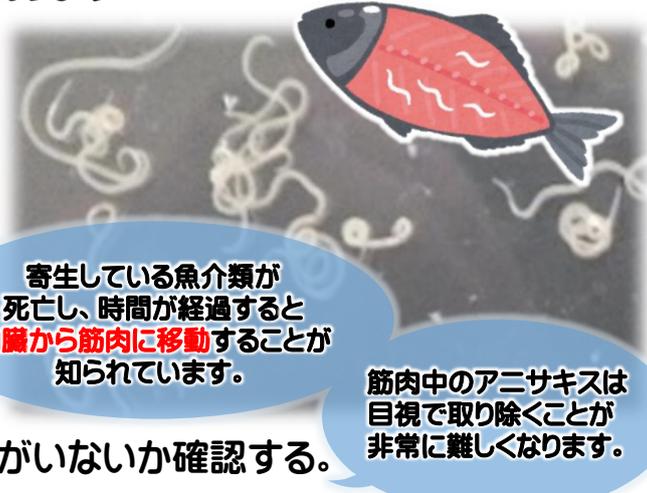
アニサキス



アニサキスは、海にすむほ乳類（イルカ、クジラなど）の体内にいる寄生虫です。その幼虫（アニサキス幼虫）は、長さ2~3cm、幅は0.5~1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に侵入すると、**激しい腹痛を伴う食中毒症状**を引き起こします。吐き気やおう吐、じんましんなどの症状を伴うこともあります。

どんな魚介類に寄生するの？

主にサバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの内臓表面や筋肉に寄生。
150種類以上の魚介類に寄生していることが分かっています。



寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると**内臓から筋肉に移動**することが知られています。

筋肉中のアニサキスは目視で取り除くことが非常に難しくなります。

予防方法は？

取り除く

購入後は速やかに内臓を取り除く。
調理する時も、特に内臓に近い部分はアニサキスがいないか確認する。

やっつける

★おすすめ★

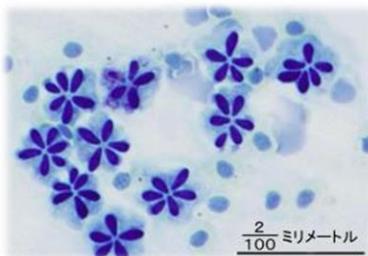
60℃で1分以上または70℃以上の**加熱**もしくは -20℃で24時間以上の**冷凍**
⚠️ 通常の料理で使用する程度の酢やワサビ、しょうゆでは死にません!!

クドア・セプテンpunkタータ



加熱・冷凍は**中心部**まで!!

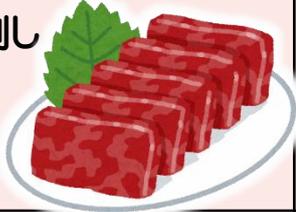
ヒラメに寄生するクドア属の寄生虫（粘液胞子虫）の一種で、肉眼では見えません。クドア・セプテンpunkタータが多量に寄生したヒラメを生で食べると、食後数時間程度で一過性のおう吐や下痢等を引き起こしますが、多くの場合症状は軽く、速やかに回復します。



※お花※のような胞子
ヒラメの筋肉中に寄生
画像提供 水産研究・教育機構

75℃で5分以上**加熱**もしくは -20℃で4時間以上**冷凍**することで食中毒を防止できます。

その他食中毒の原因となる寄生虫

	寄生虫名	主な原因食品	ヒトへの影響	特徴
魚介類	旋尾線虫	ホタルイカの生食 	おう吐・腹痛、腸閉塞 まれに腹部にミミズばれ ができる(旋尾線虫幼虫 移行症)	-30℃で4日間以上冷 凍すると死滅。 近年は冷凍処理済の ものが市場等に流通。
	ウェス テルマン 肺吸虫	サワガニ、 モクズガニ、まれに イノシシ肉の生食	咳、気胸、血痰など。 まれに脳に寄生し脳肺吸 虫症を引き起こす。	淡水産カニ類を加熱せ ず提供する料理に注意。
肉類	サルコ システイス ・フェアリー	馬刺し 	一過性の下痢、おう吐、 腹痛など。症状は軽いこ とが多い。	中心部まで-20℃で48 時間以上の冷凍で死滅。 
	旋毛虫 (トリヒナ)	イノシシや クマなどの 野生鳥獣肉の生食 	発熱、筋肉痛、眼窩周囲 の浮腫など。 脳炎、心筋炎を起こし 死亡することも。	冷凍に強く、-30℃で 4か月保存したクマ肉に より発症した例もある。
	トキノ プラズマ	ブタ、ヒツジ、 ヤギなどの 肉の生食 	無症状から頭痛、発熱等、 症状は軽度だが、免疫の 低下している人は重症化 しやすい。	妊娠中に感染すると、 子どもが先天性トキノ プラズマ症を発症する ことがある。
水・野菜	クリプトス ポリジウム	動物のふん便を 介して汚染された水、 野菜等	激しい水様性下痢、腹痛、 おう吐、発熱等 	塩素に抵抗性がある。 1分間以上煮沸させると 死滅。

魚介類は十分に冷凍または加熱する

家庭用冷凍庫では寄生虫が死滅する温度に達しないことがあるため、生食用の魚介類を購入する際は、冷凍処理された商品を選ぶと安心です。
また、重大な健康被害に繋がる寄生虫が多い川魚は十分に加熱調理しましょう。

肉類の生食は避け、よく加熱する

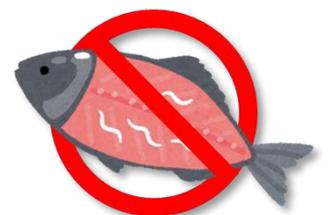
特にジビエ肉(シカ、イノシシ、クマ等)の生食はやめましょう。

調理器具および手指をよく洗淨・消毒する

調理の際に目に見えない寄生虫が付着することがあるので、調理器具は、洗淨後、さらに熱湯で消毒しましょう。

生野菜等は流水でよく洗う

湧き水などの生水を飲まない



寄生虫による
食中毒予防の
ポイント