

# アニサキスによる食中毒予防

～冷やし込み！？練馬区で実験しました！～

ねりま食品衛生だより第79号 令和5年3月8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

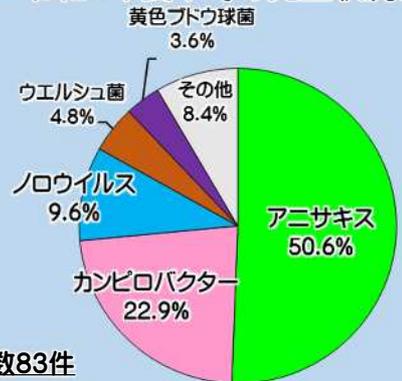
近年発生している食中毒の病因物質のうち、一番多いものは何かご存じですか？  
「**アニサキス**」という寄生虫なんです！都内では令和3年、アニサキスが食中毒病因物質件数の第1位(42件、50.6%)となっています。  
アニサキスについて正しく学び、食中毒を予防しましょう！



## 食中毒の原因となる寄生虫「アニサキス」

アニサキスは、魚介類や海洋ほ乳類(イルカ、クジラなど)の体内にいる寄生虫です。アニサキスの幼虫が寄生した魚介類を生で食べても、通常はふん便とともに排泄されます。しかし、まれに胃や腸壁に侵入して、激しい腹痛、吐き気、おう吐等の食中毒症状を引き起こします。

【グラフ: 令和3年食中毒の発生状況】



食中毒件数83件

(東京都ホームページ食中毒統計より引用・作成)

日本近海で漁獲される魚介類のうち**150種以上**から**アニサキスの幼虫**が見つっています。

代表的な魚介類の例 サバ、アジ、イワシ、イカ等



(写真: タラの内臓に寄生したアニサキスの幼虫)



色	半透明白色
大きさ	長さ2～3cm(魚に寄生しているアニサキスは幼虫)
寄生場所	サバ、アジ、イワシ、イカ等に寄生。 主に内臓表面だが、筋肉にもいる可能性あり。
特徴	渦巻き状になっていることが多く、半透明粘膜の袋に入っているものもある。

# 区内事業者(魚屋)が行っている「冷やし込み」?

近年、練馬区内複数の事業者(魚屋)において、サバやカツオなどの魚介類を冊に加工後、冷蔵庫で一定時間置いておくことにより、身にいるアニサキスを外側に出し、目で見て取り除くという対策を行っていることが分かりました(以下この工程を「冷やし込み」といいます。)。しかし、練馬区保健所でこの対策について文献等で調べましたが、詳細な情報を確認できませんでした。



## 「冷やし込み」によるアニサキス食中毒対策についての検証

区内の事業者(魚屋)が行っている冷やし込みについて、調査を行いました。この結果をふまえ、条件を設定して実験したところ、以下のことがわかりました!

### 検証方法

マサバを三枚おろしにし、身4つと内臓で分ける。



表面のアニサキスを数える。

冷蔵庫(4℃、30分間)で冷やし込み

表面のアニサキスを数える。

マサバを“人工消化液”で溶かす。(アニサキスが残る。)



アニサキスを数える。

### 結果

- 1 冷やし込みでは、三枚おろしにしたマサバの表面にアニサキスは出てこなかった。
- 2 表面には見つからなくても、マサバの内部にアニサキスが寄生しているものが多かった。

### 部位別のアニサキス寄生率

部位	アニサキス	検出した
背側(割合)		11検体/46検体中(24%)
腹側(割合)		44検体/46検体中(96%)

今回の実験では、寄生率が低いと言われている背側からもアニサキスが見つかりました。魚を生で食べる際、腹側だけでなく、背側を使用する際も冷凍処理を行わないとアニサキスによる食中毒を完全に防ぐことはできません。

## 本調査の結論!

冷やし込みの効果は確認できませんでした。

温度が下がるとアニサキスの動きが悪くなり、アニサキスが表面に出てこなかったと考えられます。

目で見ただけでは、魚の身の中のアニサキスを見つけて、取り除くことは難しいため、刺身など生で食べる際には、**中心部まで十分な冷凍を行うことが大切です。**

## 練馬区保健所で勧める予防策

加熱する

中心部まで60℃で1分以上

冷凍する

中心部まで-20℃で24時間以上



以下の方法では、食中毒を予防できないので注意しましょう。

- × しめ鯖のように酢や塩に漬ける。
- × しょうゆやワサビをつける。