



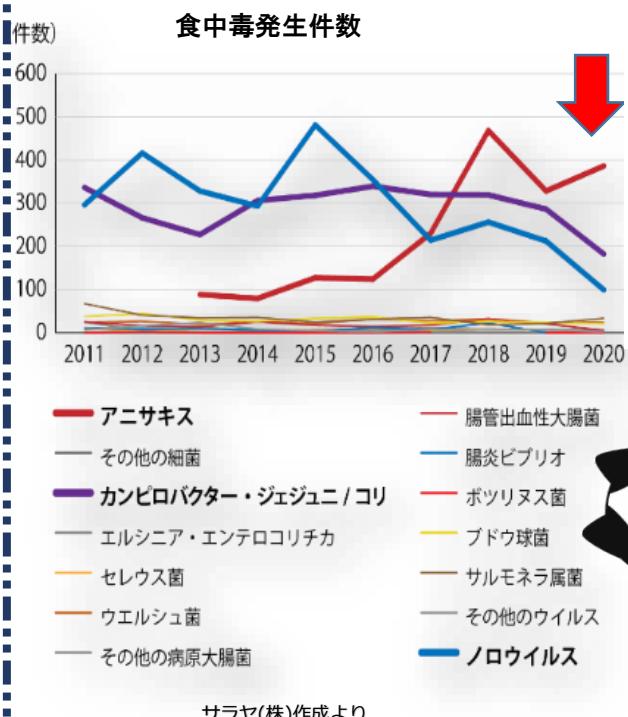
ブリには刺身、鍋しゃぶ、照り焼きなど色々な食べ方があります。しかし、生の魚たちには寄生虫アニサキスが潜んでいます。

春の虫、アニサキス

カツオやアジ、サバ、イカなど魚に寄生する体長 2~3 cm ほどの白い寄生虫です。これを刺身などの生(※)で食べることにより体内に侵入します。そして、みぞおちの激しい痛みや吐き気を起こします。(※加熱が不十分なものを含む。)



アニサキス食中毒は第1位



2017年以降、食中毒発生件数が最も多かったのはアニサキス症でした。この背景には生鮮食品の低温流通システムの発達、自ら魚を釣り捌いて食べる人が増えたことが挙げられます。

※当院でも令和4年1~2月の間に3件あり、

緊急で内視鏡にて除去術を行いました。



サバアレルギーと誤解をしやすい アニサキスアレルギー

アニサキスの持つ抗原がアレルギー症状を起こしているのです。この抗原は、熱に強いたんぱく質なため加熱をしてもアレルギーを引き起こします。

食品安全委員会より

アニサキス対策 (生で食べるときにも出来る対策)

アニサキスが寄生している確率の高い魚の種類を把握し目視での十分な確認!

特に中心が生状態のカツオのたたきやシメサバに注意しましょう。



48時間以上の冷凍!

冷凍することでアニサキスを死に至らせることができます。

※ 冷凍庫に魚を入れて魚の温度が冷凍庫の温度と同じ温度になってから 48 時間以上。

