令和7年6月度
衛生委員会資料
産業医　上津　佳子

アニサキスによる食中毒について

アニサキスは寄生虫の一種で、その幼虫がサバ、アジ、イワシ、サンマなどに寄生します。魚介類の内臓に寄生しているアニサキス幼虫は、宿主である魚の鮮度が落ちると、内臓から筋肉に移動することが知られています。アニサキスが寄生している魚介類を生で、または加熱が不十分な状態で食べるとアニサキス幼虫が消化管に潜入して、食中毒（アニサキス症)を起こすことがあります。

今のところ、アニサキスに対して効果的な治療薬はありません。したがって、アニサキス症の治療法は胃アニサキス症の場合には内視鏡による虫体摘出を行います。
また、腸アニサキス症では、アニサキスが死滅し症状の緩和を待つ対症療法が行われることが多いのですが、腸閉塞を起こした場合には外科的手術により虫体を摘出します。

アニサキス症を予防するためには、原因となる食品を加熱・冷凍後に摂取することが大切です。

飲食店・販売店・調理施設・給食施設などで
生鮮魚介類を扱う皆さまへ

魚介類に寄生した
アニサキスによる
食中毒が多く
発生しています

アニサキスによる食中毒を予防しましょう

アニサキスの特徴

◆サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、ヒラメ、マグロ、イカなどに寄生する寄生虫
◆2～3cmで、白色の少し太い糸状

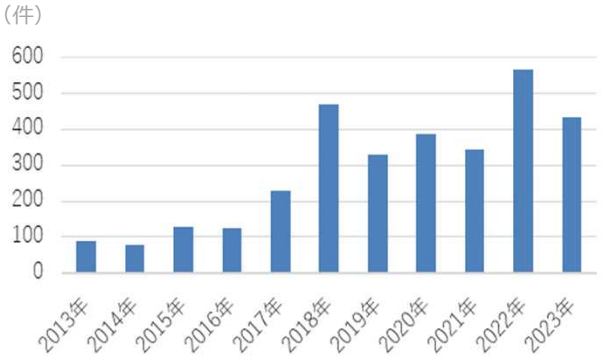
食中毒の症状

生の魚介類を食べた後、1時間から数日で症状が出現

急性胃アニサキス症
12時間以内に、激しいみぞおちの痛み、吐き気、嘔吐。

急性腸アニサキス症
十数時間以降に、激しい下腹部の痛み。

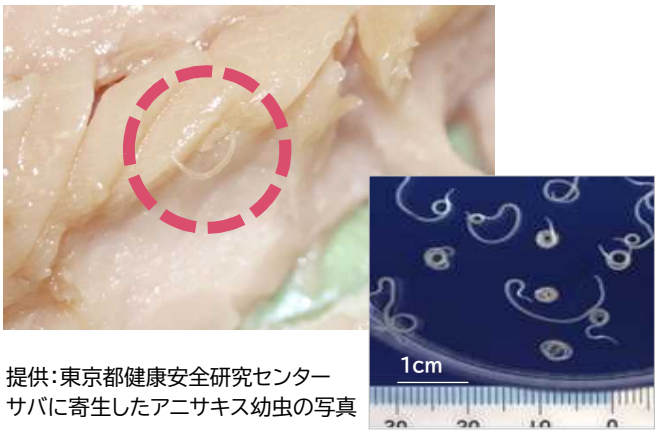
アニサキス食中毒の発生状況



全国的にアニサキスによる食中毒が多く発生しています。

生食用は鮮度を徹底！　目視で確認！

- ✓ **より新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く。**
  ※ アニサキス幼虫は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。内臓が付いた魚を調理する場合は、速やかに内臓を取り除きましょう。
- ✓ **魚の内臓を生で提供しない。**
- ✓ **目視で確認して、アニサキス幼虫を除去する。**



提供：東京都健康安全研究センター
サバに寄生したアニサキス幼虫の写真

中心部までの冷凍・加熱が有効！

一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、しょうゆやわさびでは、
アニサキス幼虫は死滅しません。

死滅させるには
- ✓ 冷凍する。（-20℃で24時間以上）
- ✓ 加熱する。（70℃以上、または 60℃なら1分）

裏面も
ご覧ください。

魚を捌く時はよく見ましょう！

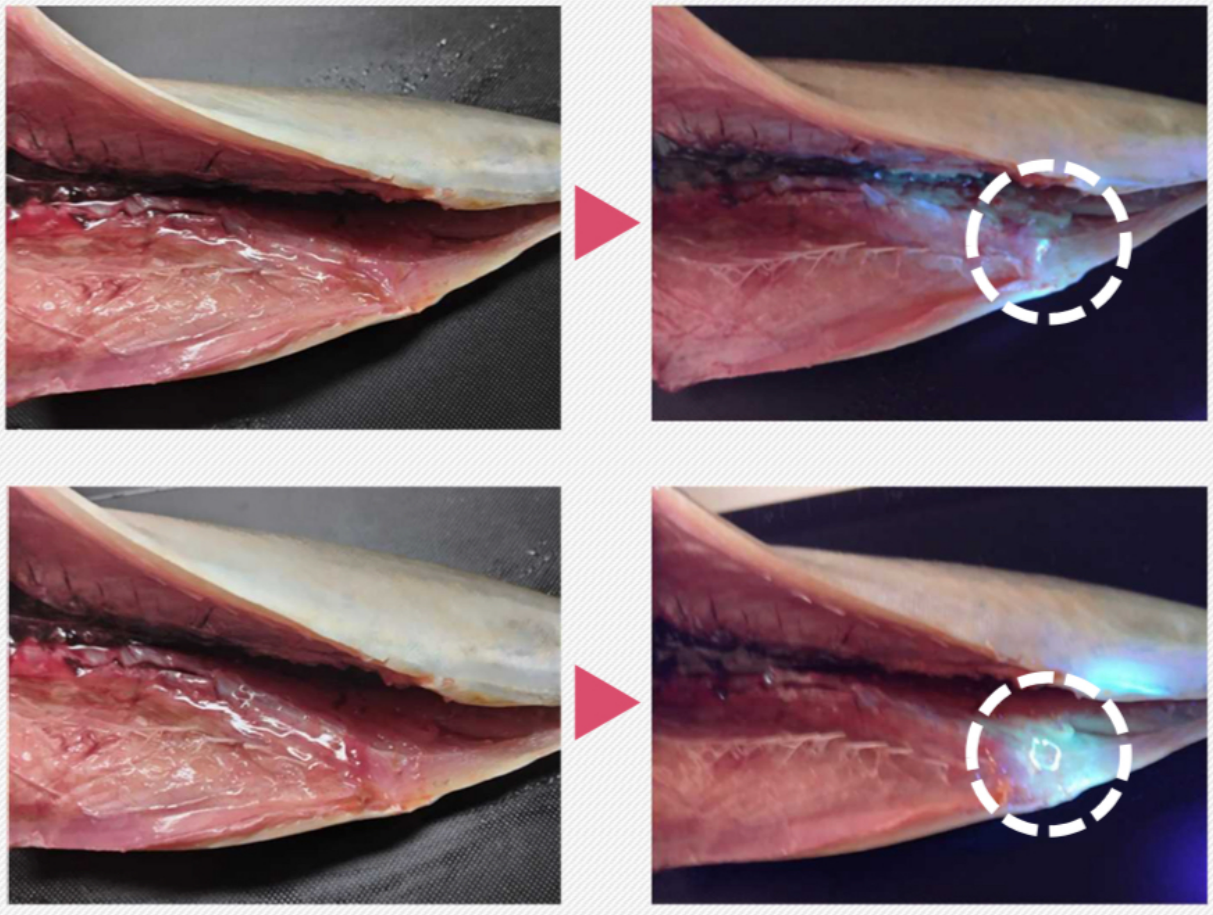
✓アニサキス幼虫は2～3cmの大きさなので、よく見ると発見できます。
✓表面にいる時は、ブラックライトを使用すると光って発見しやすくなります。

※ 筋肉の奥等に潜っている場合は見えないこともあります。
※ ブラックライトを当てても光らない種類もいます。

生で食べる時は、
腹身を除去することも有効です。

アニサキス幼虫は、魚が死んだ後、内臓から筋肉に移動するため、腹部（腹身）にいることが多いです。

いないように見えても、ブラックライト（波長365nm）で照らすと・・・



筋肉表面に潜り込んでいました。

厚生労働省ホームページ
「アニサキスによる食中毒を予防しましょう」もご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000042953.html

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare