

たべもの安全情報

第52号

令和8年9月発行

東京都西多摩保健所 生活環境安全課

食品衛生第一担当 (0428 - 22 - 6141)

食品衛生第二担当 (042 - 596 - 3113)

食卓に潜む寄生虫にご注意を！

東京都における食中毒発生件数のうち、令和4年以降、寄生虫による食中毒が3割以上を占めています。特にアニサキスは発生件数も多く有名ですが、それ以外にも魚・肉・野菜のそれぞれに寄生する寄生虫がいます。

家庭でできる対策で寄生虫による食中毒を予防しましょう！

🐟 クドア・セブテンpunkタータ ～ヒラメの寄生虫～

📄 特徴

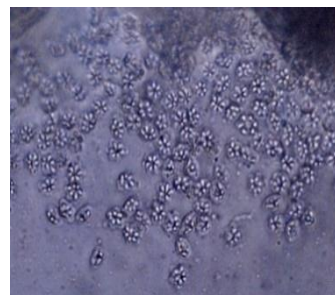
ヒラメの筋肉に寄生する寄生虫です。刺身や寿司など、生のヒラメが原因になります。

😓 症状

食後数時間程度で、一過性のおう吐や下痢が起こります。

✅ 予防方法

- 🔥 中心温度が75℃で5分以上となるように加熱する。
- ❄️ -20℃で4時間以上冷凍する。
(家庭の冷凍庫は温度条件の設定可能域や開閉による温度上昇のため、完全に防ぐことは困難です。)



クドア・セブテンpunkタータの胞子
(出典:健康安全研究センター)

🐛 せんもうちゅう 旋毛虫 (トリヒナ) ～ジビエ肉に注意～

📄 特徴

家畜のほかクマやイノシシなどの野生動物(ジビエ)の肉に潜む寄生虫です。
国内ではクマ肉による食中毒が発生しています。

😓 症状

筋肉痛・発熱のほか、肉と一緒に多くの虫体を食べると、感染から4～6週後に重篤な呼吸麻痺や心不全を起こし死亡する場合があります。

✅ 予防方法

- 🔥 中心温度が75℃で1分以上となるよう加熱する。
- ❌ 冷凍でも長期間生き残ります！
しっかり加熱しましょう。



旋毛虫
(出典: Centers for Disease Control and Prevention)



かいちゅう

回虫 ～野菜・漬物に注意～**特徴**

人の腸に寄生する寄生虫です。土の中の虫卵が付いた野菜や漬物を食べることで感染します。

**症状**

少量感染なら無症状のことが多いです。大量感染すると、幼虫が体内へ移行する際に肺炎症状が起こります。
また、成虫による症状は、腹痛や食欲異常、おう吐、悪心などの消化器症状が起こります。



回虫の成虫
(出典:健康安全研究センター)

**予防方法**

✈ 海外の衛生状況が不明な場所で生野菜を食べることは避けましょう。(国内での症例は減少しています。)

🍴 寄生虫から身を守るポイント

魚介類は、中心部まで十分に加熱する。

一度冷凍処理された商品を購入することも有効です。



魚の内臓はなるべく早く取り除く。

内臓に潜む寄生虫が筋肉に移ることがあります。



タラやサバ、川魚の生食は避ける。

これらの魚には寄生虫が多く見られます。



クマ・イノシシなどジビエを含む肉類は中心部まで必ず加熱する。

冷凍では予防できません。十分な加熱が唯一の予防法です。



生野菜は食べる前に流水でよく洗う。

土に触れた野菜には虫卵が付着している場合があります。



調理作業を切り替える際や調理後は調理器具をよく洗浄する。

調理器具を介した感染も起こりえます。洗浄・消毒を徹底しましょう。

食品の安全・安心に関する最新情報をホームページで発信中！

「食品衛生の窓」(東京都の食品安全情報サイト)

・ 知って安心～トピックス～

https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/anshin_topics.html

「東京都西多摩保健所」

・ たべもの安全情報

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/hokenjyo/nisitama/shokuhin/anzen>