

寄生虫による食中毒予防のポイント

- ★ 生野菜などは、調理前、食べる前に流水でよく洗う。
- ★ 魚介類、肉類は、十分に冷凍または加熱する。
- ★ イノシシ、クマなどの肉及び内臓は、生では食べない。



特に、魚の刺身を調理するときは…

- 内臓はなるべく早く取り除く。
- 内臓や内臓周辺をよく見て、寄生虫がいれば加熱調理する。
- 魚の内臓、サバ、天然のサケ・マス類や川魚のように寄生虫が多い魚の生食は避ける。
- 特に川魚を調理する際、目に見えない寄生虫が手や調理器具に付着することがあるので、調理後は手や調理器具をよく洗浄する。調理器具は、洗浄後、さらに熱湯で消毒する。

その他、食中毒の原因となることのある主な寄生虫

	寄生虫名	主な原因食品	主なヒトへの影響
魚介類を介するもの 	日本海裂頭条虫	サケ、マス類 (特に「トキシラズ」と呼ばれるシロザケ)	下痢、腹部膨満感など
	旋尾線虫	ホタルイカ※の生食 ※近年は、冷凍して虫を死滅させたものが市場等に流通しています	腸閉塞などの消化器症状や、幼虫が皮下を移動するのに伴うみみずばれ
	横川吸虫	シラウオ、アユ、ウグイの生食	腹痛、下痢など
肉を介するもの 	トキソプラズマ	ブタ、ヒツジ、ヤギなどの肉の生食	妊娠中に初感染した場合、流死産や、出生児に視力障害、脳性まひなどが起きる場合がある
	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 (国外ではブタ肉など)	幼虫の全身移行に伴う筋肉痛、発熱など。脳炎、心筋炎などで重篤となる場合もある
飲料水、野菜、果物などを介するもの 	クリプトスポリジウム	ヒト、動物のふん便を介して汚染された水、食品	激しい水様性下痢、腹痛など。免疫力の弱い人は重症・長期化する
	回虫	虫卵が付着した野菜の生食	腹痛、おう吐、下痢など

詳しい情報は、こちらのホームページをご覧ください。

東京都の食品安全情報サイト「食品衛生の窓」 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/>

たべもの安全情報館 検索

※「たべもの安全情報館」中のコンテンツ「知って安心～トピックス～」内「食品の寄生虫」をクリック！

登録番号 (26)21 平成 26 年 11 月

発行：東京都健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課

印刷：株式会社ドウ・アーバン

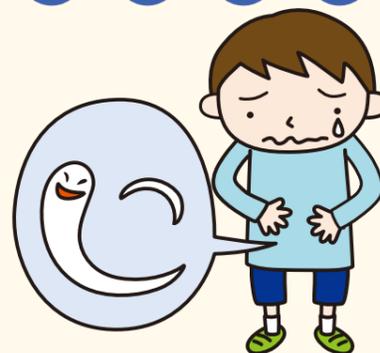


石油系溶剤を含まないインキを使用しています

ご存知ですか？

近年
増えて
います

寄生虫による食中毒



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を引き起こし、種類によっては激しい痛みで救急搬送されたり、重篤な症状を引き起こすものもあります。

食中毒の原因となる寄生虫の特徴や予防方法をよく理解して、食中毒を防ぎましょう！

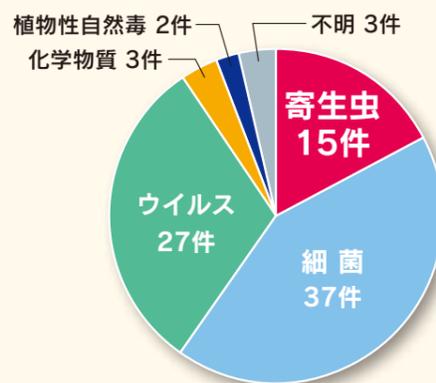
寄生虫による食中毒の発生状況

寄生虫は過去のものだと思っていませんか？

実は、近年、寄生虫による食中毒が多くなっています。東京都内の病因物質別の食中毒発生状況では、寄生虫による食中毒の発生件数は、ノロなどのウイルスや細菌による食中毒に次いで 3 番目に多くなっています。年別にみても、平成 22 年以降、寄生虫による食中毒は増加傾向にあり、中でも「アニサキス」という寄生虫によるものが大半を占めています。

アニサキスってどんなもの？(中面へ)

病因物質別食中毒発生件数 (東京都内 平成 25 年)



都内で発生した食中毒における寄生虫による食中毒発生件数の割合



寄生虫による食中毒の原因とは？

寄生虫による食中毒の主な原因は、①寄生虫がいる魚介類・動物の肉や内臓などを生や生に近い状態で食べた場合、②寄生虫の卵や幼虫に汚染された生野菜や生水などを口にした場合などです。いずれも十分な冷凍や加熱、洗浄など、寄生虫を死滅・除去する工程を伴わない食品が原因となっています。

予防するにはどうすればいいの？(裏面へ)

アニサキスによる食中毒

アニサキスによる食中毒ってどんなもの？



アニサキスは、魚介類や海にすむ哺乳類(イルカ、クジラなど)の体内にいる寄生虫です。ヒトの体内では成長できないため、アニサキス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せつされます。しかし、まれに、胃や腸壁に侵入して食中毒の症状を引き起こします。



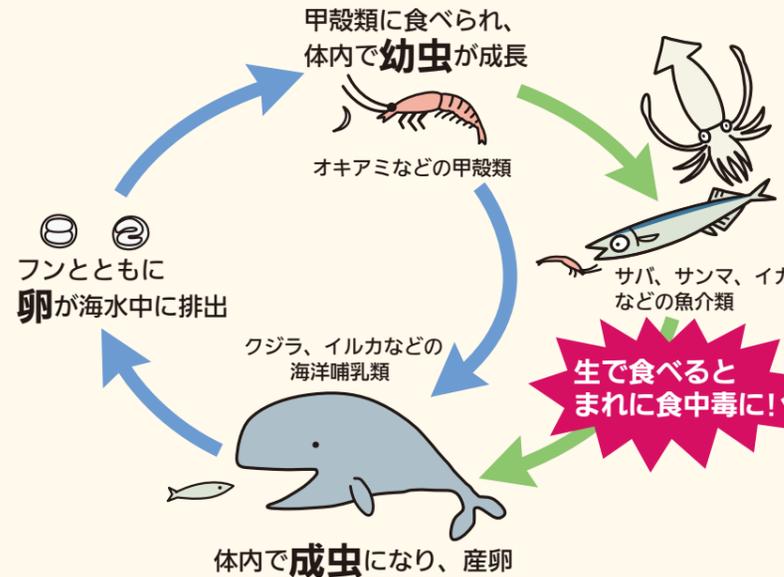
上：タラの肝臓表面に寄生したアニサキス
左：魚から取り出したアニサキス

症状は？

食後数時間から数日(発症者の多くが8時間以内)で、激しい腹痛が起きます。吐き気、おう吐、じんましんなどを伴うこともあります。

原因となる食品は？

これまでに発生した食中毒では、サバ(しめ鯖を含む)、サケ、サンマなどが原因食品となっています。他にも、アニサキスは、スルメイカ、ニシン、イワシ、アジなど150種類以上の魚介類に寄生しています。なお、アニサキスが寄生した生餌を与えていた場合などを除いて、養殖の魚にはほとんどアニサキスは寄生していません。



どうすれば防げるの？



アニサキスによる食中毒を防ぐには、食べる前にとりのぞくか、やっつけるしかありません。魚介類を生で食べる時は、以下の点に注意してください。

とりのぞく!

アニサキスは、魚介類の内臓に多く寄生しており、常温で放置すると内臓近くの筋肉に移行しやすくなります。

- ★内臓を早めに取り除き、冷蔵庫で保存する。
- ★アニサキスは目に見える大きさなので、特に、内臓に近い部分(ハラス)にアニサキスがないかよく見て調理する。

やっつける!

アニサキスは熱に弱い(60℃・数秒で死滅)ですが、低温には強く、-3℃で1週間経っても運動性を保っています。また、通常の料理で使用する程度の食酢やわさび、しょうゆでは死にません!

- ★中心部まで-20℃で24時間以上冷凍する。
※中まで完全に凍らないと、アニサキスは生き残ります。魚の大きさによって凍結に必要な時間は異なりますので注意して下さい。

最近みつかった

食中毒の原因となる寄生虫

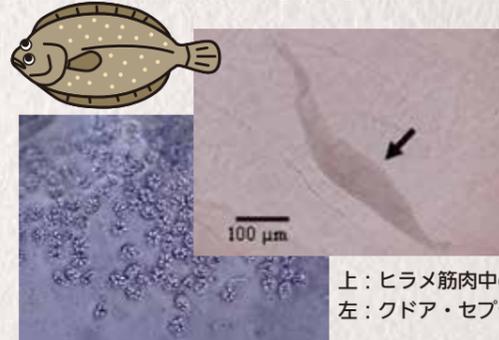


食中毒の中には、原因がわからないものもあります。調査の結果、最近新たに右の2種類の寄生虫が食中毒の原因となることがわかりました。



クドア・セプテンpunktタータ

Kudoa septempunctata



上：ヒラメ筋肉中のクドア・セプテンpunktタータ
左：クドア・セプテンpunktタータの胞子

ヒラメの筋肉中に寄生します。この寄生虫がたくさん寄生したヒラメを生で食べると、食中毒の症状が出ます。この寄生虫による食中毒は、夏に多く発生し、冬から春に少ない傾向にあります。

症状

食後数時間で、一過性の下痢、おう吐など。ほとんどの場合、症状は軽く、速やかに回復します。



POINT ヒラメを冷凍または加熱すれば、クドア・セプテンpunktタータによる食中毒を防ぐことができます。一方で、ヒラメは生で食べることが好まれますが、冷凍すると品質が低下することから、現在、冷凍以外の食中毒予防方法について研究が進められています。また、生産地(養殖場)では、出荷前のモニタリング検査や飼育環境の清浄化などの取組が行われています。

サルコシスティス・フェアリー

Sarcocystis fayeri



上：馬肉中のサルコシスティス・フェアリーのシスト※
左：サルコシスティス・フェアリーの虫体
※シスト：中に多数の虫体を含んだ袋状のもの

ウマの筋肉中に寄生します。この寄生虫がたくさん寄生した馬肉を生で食べると、食中毒の症状が出ます。

症状

食後数時間で、一過性の下痢、腹痛、おう吐など。



POINT 馬肉を冷凍処理すると、サルコシスティス・フェアリーによる食中毒を防ぐことができます。国内に流通する多くの生食用馬肉は、生産地で冷凍してから出荷するなどの対策がとられています。