

アニサキス食中毒を防ぐには？

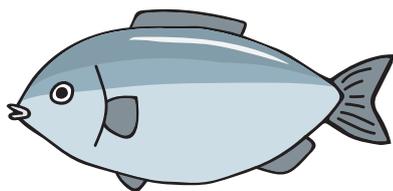


アニサキスは寄生虫。
3つのポイントをおさえよう！



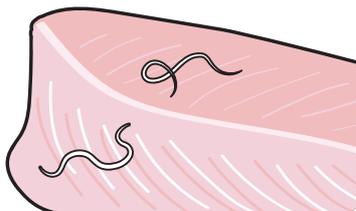
1 新鮮な魚を選ぶ

新鮮でなくなると
アニサキスは内臓から身へ
移動します。



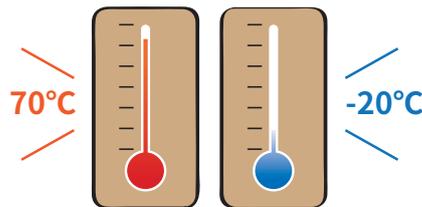
2 目視で確認

長さ2~3cm
太さ0.5~1mm程度で
目で見える大きさです。



3 加熱・冷凍

70℃以上の加熱または
-20℃24時間以上の
冷凍でやっつける！



どんなところに
いるんだろう？



切り身では内臓があった
ところの近くで丸くなって
ることが多いよ。
でも、深く潜っていたり、
別の場所にいたりするこ
ともあるので要注意。



写真：公益社団法人日本水産資源保護協会資料より



ちょっと詳しく

サバ、サンマ、アジ、イカなどの魚介類には、アニサキスという寄生虫がいることがあります。その魚を食べると、胃や腸の壁の中に入り込もうとし、お腹が激しく痛くなるなどの食中毒を起こすことがあります。

アニサキスは、塩やわさび、酢、しょうゆなどでは死にません。また、よく噛んでも生き残るものがありますので、3つのポイントに気をつけて食中毒を防ぎましょう。

お肉にも寄生虫はいるのかな？

調べてみよう

キッズボックス

検索

令和5年(2023年)4月 内閣府 食品安全委員会

<https://www.fsc.go.jp/kids-box/>