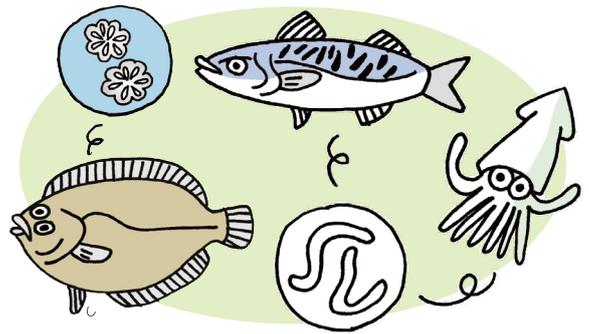


# 寄生虫ってなんだろう？

寄生虫は肉や魚の体内にすみついている生物のことだよ。  
食中毒の原因になることがあるから気をつけよう。

## どんな食べものに寄生虫がいるの？

イカやサバ、サケにはアニサキスという数センチ程度の白くて細長い生物が寄生することがあります。また、ヒラメにはクドア・セブテンブクタータという目には見えないほど小さな生物が寄生していることがあります。馬肉には数ミリ程度の長さのザルコシスティス・フェアリーが寄生していることがあります。



## 寄生虫が体に入るとどうなるの？

お腹が痛くなって下痢をしたり、吐き気がしたりといった食中毒を引き起こすことがあります。食べた後、1～10時間くらいの間にはこのような症状が現れることもあります。ただし、寄生虫のなかには人体に影響しないものもあります。



## 寄生虫による食中毒を防ぐには？

必ずしもすべての魚に食中毒を引き起こす寄生虫がいるわけではありません。

食中毒を防ぐには、魚や肉などの食材はよく加熱してから食べることが大切です。加熱することで寄生虫は死滅します。また、マイナス20度で48時間以上冷凍することでも、多くの寄生虫は死滅します。

