

近年  
増えて  
います

ご存知ですか？

# 寄生虫による食中毒

## 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がある主な寄生虫

	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狩猟肉(ゲームミート)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	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。

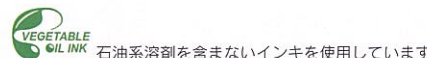
東京都の食品安全情報サイト「食品衛生の窓」 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/>

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 25(9) 平成 25 年 7 月

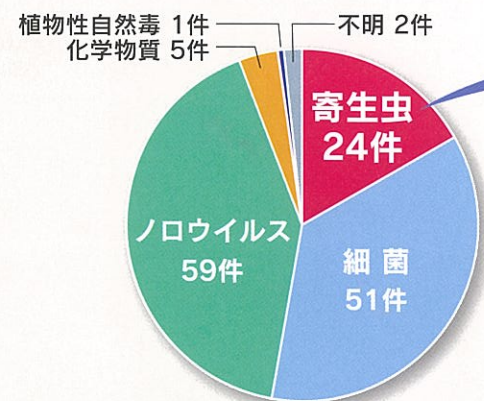
発行：東京都健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課  
印刷：株式会社ドウ・アーバン



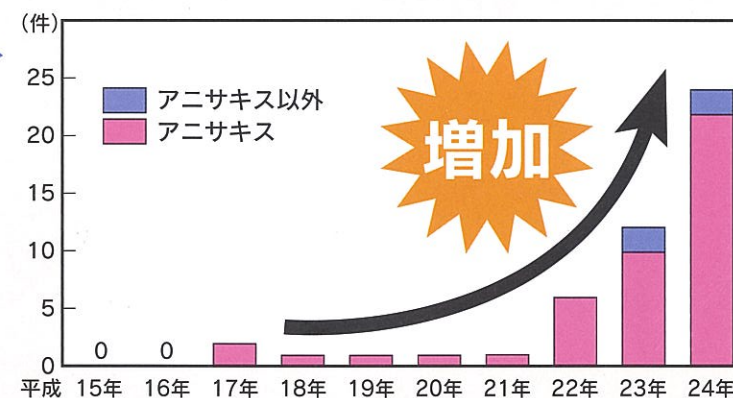
## 寄生虫による食中毒の発生状況

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、ノロウイルス、細菌に次いで3番目に多くなっています(平成23・24年)。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)



## 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？



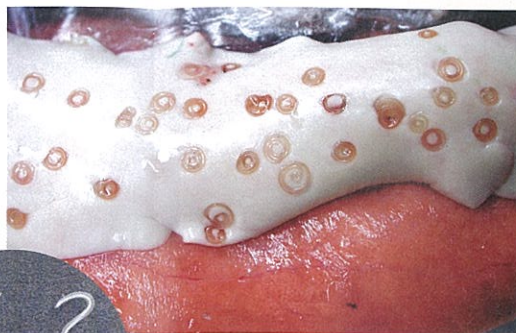
アニサキスは、魚介類や海にすむ哺乳類(イルカ、クジラなど)の体内にいる寄生虫です。ヒトの体内では成長できないため、アニサキスが寄生した魚介類を生で食べても、通常はふん便とともに排せつされます。しかし、まれに、胃や腸壁に侵入して食中毒の症状を引き起こします。

症状は？

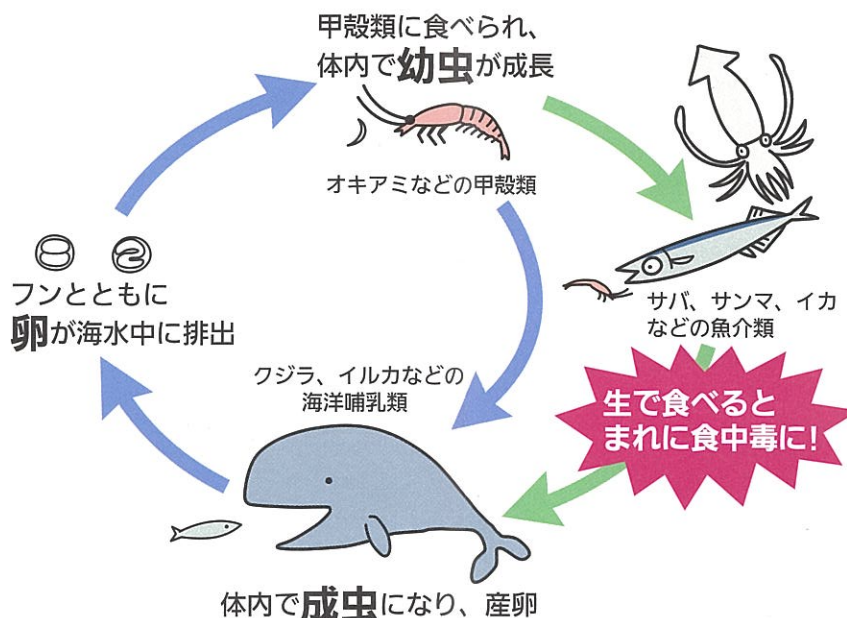
食後数時間から数日(発症者の多くが8時間以内)で、激しい腹痛が起きます。吐き気、おう吐、じんましんなどを伴うこともあります。

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。



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



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ときは、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℃・5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48時間以上冷凍する。

※冷凍庫の機種や設定、扉の開閉状況などによっては、庫内温度が-20℃まで下がらないことがあるので注意してください。

最近みつかった

## 食中毒の原因となる寄生虫

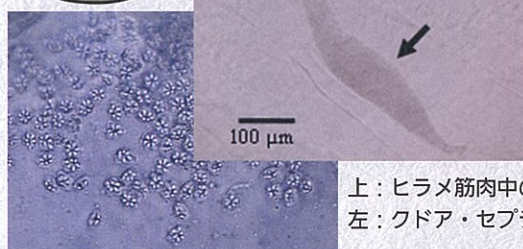
寄生虫

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・セブテンpunkタータ

*Kudoa septempunctata*



上: ヒラメ筋肉中のクドア・セブテンpunkタータ  
左: クドア・セブテンpunk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

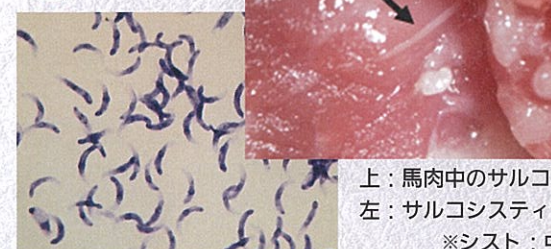
食後数時間で、一過性の下痢、おう吐など。ほとんどの場合、症状は軽く、速やかに回復します。



POINT  
ヒラメを冷凍または加熱すれば、クドア・セブテンpunk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。