



博多の魚文化をおいしく満喫

「アニサキス食中毒」は 予防できます



平成 29 年の春に話題になった「アニサキス」。以降、魚を食べるのを控えているという人はいませんか。正しい知識があれば「アニサキス食中毒」は予防でき、安心しておいしい魚を食べられますよ。

「アニサキス食中毒」ってなに？

① どんな食中毒？

アニサキス幼虫を体に取り込むことで起きる食中毒。生きたままのアニサキス幼虫を体の中に取り込んでしまうと、胃壁や腸壁を刺し、食後数時間～数日後に激しい腹痛や吐き気、おう吐を起こす。

② アニサキス幼虫はどこにいる？

サバやアジなどの魚介類に寄生している。

③ アニサキス幼虫の見た目は？

長さが2～3cmで白く太い糸状。
魚介類の内臓にリング状になっていることが多い。

寄生虫の
一種

2～3cm

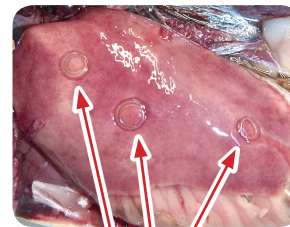


予防方法は？

加熱調理（食品の中心温度が60℃以上になるまで）すれば、アニサキス食中毒は防げます。加熱しないで食べる場合は、次のポイントを守りましょう。

● 速やかな内臓処理

新鮮な魚を選び、内臓は速やかに取り除く（新鮮なうちは内臓にいるが、時間が経つと身に移動することがあるため）。



内臓に寄生している
アニサキス幼虫

● 明るい所で調理

調理時、手元を明るくして確認し、アニサキス幼虫を見つけたら取り除く。

酢漬け・塩漬けでは死滅しないので用心を。

また、アニサキス幼虫は毒素を出すことはないため、取り除いてしまえば付着していた箇所も問題なく食べられます。



「魚がおいしい街」と全国的にも知られる福岡。海に開かれた地の利から、サバやアジ、イワシなど青魚を刺身で食べることができるほど新鮮な魚が揃っています。予防方法を知り、博多の食文化をおいしく満喫しましょう。

TOPICS

毎月第2土曜に、福岡市長浜鮮魚市場では「市民感謝デー」を開催。市場の一部が一般開放され、新鮮な魚介類を購入できます。ぜひ足を運んでみましょう。

