

ぐんま食の安全情報

食の安全に関する様々な情報を届けます

群馬県食品・生活衛生課 令和7年12月発行 Vol.219



知っていますか？ アニサキスによる食中毒

テレビやインターネットなどで、アニサキスによる食中毒の話題を見たことはありますか？

アニサキスによる食中毒は、季節を問わず年中発生しており、令和6年に発生した病原物質別の食中毒発生件数で、なんと1位となっています。県内でも毎年発生していて、人ごとではありません！ 今回は、アニサキスによる食中毒の症状や、予防方法などについてご紹介します。

そもそも“アニサキス”って何者？

アニサキスは寄生虫（線虫）の一種です。

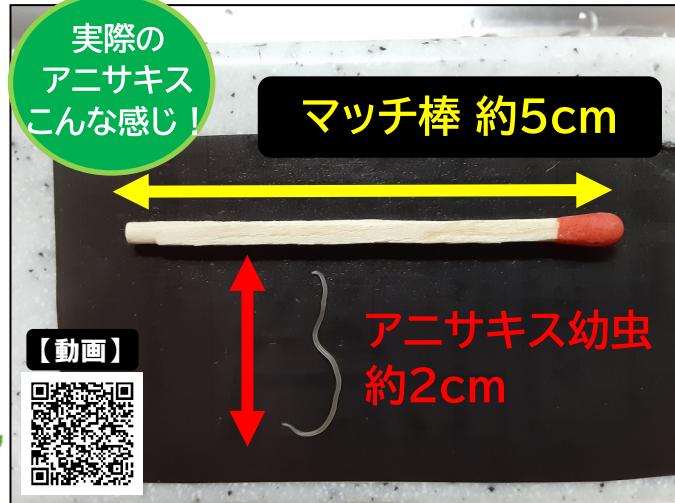
その幼虫（アニサキス幼虫）は、長さ2~3cm、幅は0.5~1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。

どこにいるの？

アニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、ヒラメ、マグロ、イカなどの魚介類に寄生します。



右の二次元コードから、動くアニサキス幼虫の映像が見られます！ 興味のある方は、ぜひどうぞ！



アニサキスによる食中毒 どんな症状？

生の魚介類を食べた後、1時間から数日で症状が出現します。多くが12時間以内に、激しいみぞおちの痛み、吐き気、嘔吐といった症状を呈します。

⚠ 生鮮魚介類を食べた後に激しい腹痛があるなど、アニサキスによる食中毒が疑われる場合は、速やかに医療機関を受診してください。



食中毒が起こる仕組み

アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生で（不十分な冷凍又は加熱のものを含む）食べることにより、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して、激しい腹痛が起こります。

こんなものもある

「アニサキスアレルギー」

アニサキスが体内に入るとアレルギー反応を起こし、蕁麻疹を主とするアレルギー症状を呈する人もいます。近年、アニサキスアレルギーの増加が懸念されています。

アニサキスによる食中毒 予防方法は？

ポイントは

生食用は鮮度を徹底！ 目視で確認！ 中心部までの冷凍・加熱が有効！

ご家庭で
気を付けたいこと

ちなみにボク、
醤油やワサビ、塩漬け、
食酢での処理では
死なないよ～ん。

● 魚を購入するときには、より新鮮な魚を選びましょう。丸ごと1匹で購入した場合は、速やかに内臓を取り除いてください。また、内臓を生で食べないでください。

⚠ アニサキス幼虫は、寄生している魚介類が死亡すると、内臓から筋肉に移動することが知られています。

● 特に魚を生食する場合は、アニサキス幼虫がいないか目視でよく確認しましょう。発見した場合は、取り除けば食べられますが、加熱すると安心です。

⚠ 加熱の際は、60°Cで1分以上、または70°C以上で瞬時に死滅します。
ちなみに、家庭用冷凍庫での冷凍では、必要温度まで下がらないため、死滅しません。

事業者の皆さんに
気を付けて
もらいたいこと



- より新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除いてください。
- 魚の内臓を生で提供しないでください。

- 目視で確認して、アニサキス幼虫を除去してください。表面にいるときは、ブラックライトを使用すると光って発見しやすくなります。



⚠️ 筋肉の奥等に潜っている場合は見えないこともあります。
また、ブラックライトを当てても光らない種類もあります

- 冷凍してください。(-20°C以下で24時間以上冷凍)
- 加熱してください。(60°Cで1分以上、または70°C以上)

<参考>厚生労働省HP「アニサキスによる食中毒を予防しましょう」、東京都保健医療局HP「アニサキスによる食中毒」、内閣府食品安全委員会資料「食品健康影響評価のためのリスクプロファイル～アニサキス～」



参加者募集！

食品に関する備えについて
考えてみませんか？

令和7年度 群馬県食品安全セミナー 「知って備える食品安全 ～いざというとき備てないために～」

日時 令和8年1月16日(金) 午後2時～4時(受付は午後1時30分～)

会場 群馬県庁31階 ソーシャルマルシェ＆キッチン「GINGHAM(ギンガム)」



内容 来年、東日本大震災から15年の節目に、当時現地で管理栄養士として活動した講師が、その経験を踏まえて、災害時に備えた食品備蓄等についてお話しします。

講師 一般社団法人 日本災害食学会 理事 川尻 由美子 氏

定員 50名程度(先着順) **参加費** 無料 **申込方法** ぐんま電子申請受付システム

申込窓口
はコチラ



※ご家族・ご友人などと複数名での申込みも可能です！

事前質問も
受け付けます！

申込期間 11月13日(木)～12月19日(金)

問合せ先 群馬県食品・生活衛生課 食品安全推進室 TEL: 027-226-2431

【ぐんま電子申請受付システム】

食の安全に関する
タイムリーな情報を
あなたの
スマホ・PCに
お届け
します♪



受け取るための2ステップ



① 群馬県
デジタル窓口
を友だち追加



② ぐんま食の
安全情報を
受取設定

豆知識

アニサキスの一生

アニサキスは成長段階で宿主が異なり、成虫はクジラやイルカなどの海洋哺乳類に寄生します。

甲殻類に食べられ、
体内で幼虫が成長

オキアミなどの甲殻類

サバ、サンマ、イカ
などの魚介類

生で食べると
まれに
食中毒に！

フンとともに
卵が海水中に排出

クジラ、イルカなどの
海洋哺乳類

体内で成虫になり、産卵



本紙の感想や食品安全に関する
質問・相談などは、こちらへ。

「ぐんま食の安心ほっとダイヤル」

TEL: 027-226-2424

FAX: 027-243-3426

メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県 食品・生活衛生課 食品安全推進室

©群馬県
ぐんまちゃん