

# ぐんま食の安全情報



食の安全に関する様々な情報をお届けします

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年に発生した病因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)食べることで、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！**

冷凍は-20℃以下で24時間以上  
加熱は60℃で1分以上または70℃以上

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℃で1分以上、または70℃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。



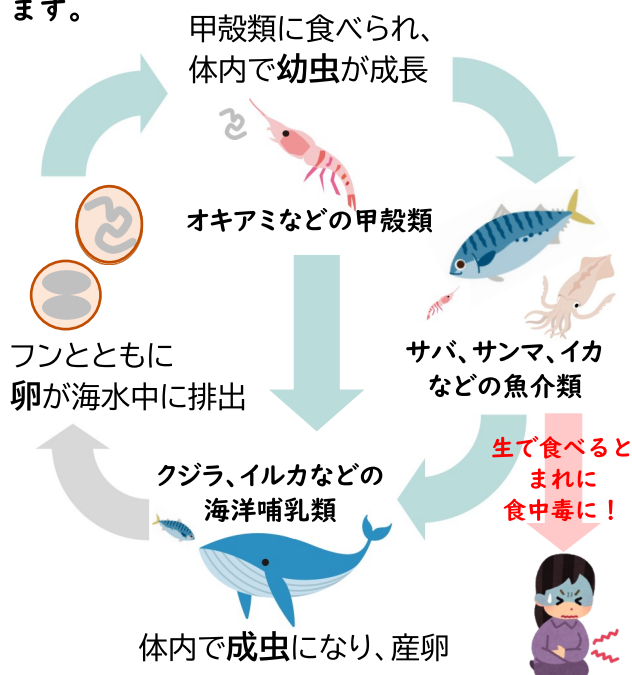
⚠ 筋肉の奥等に潜っている場合は見えないこともあります。  
また、ブラックライトを当てても光らない種類もあります

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

## 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。



WELCOME!

## 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 ～いざというとき慌てないために～」

**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

**申込期間** 11月13日(木)～12月19日(金)

事前質問も  
受け付けます！

※ご家族・ご友人などと複数名  
での申込みも可能です！

**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



簡単な災害食  
の実演も！

申込窓口  
はコチラ



【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！



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



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