



# き せい ちゅう 寄生虫ってなんだろう？



寄生虫は肉や魚の体内に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。

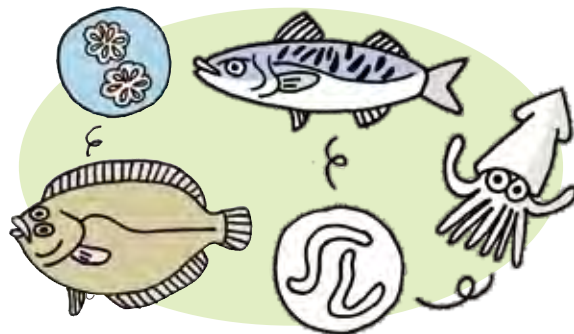
## 寄生虫のこと、知らなかったけれど？

昔に比べると衛生状態がよくなってきたので、寄生虫のことはあまり心配されなくなってきました。でも、寄生虫の問題がまったくなくなったわけではありません。例えば、原因不明だったヒラメの刺身や馬刺し(馬の肉の刺身)での食中毒について近年、新たに発見された寄生虫が原因で起こっていることがわかりました。



## どんな食べ物に寄生虫がいるの？

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サルコシステイス・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。



くわしくはこちらをごらんください。

参考 厚生労働省 生食用生鮮食品による原因不明有症事例について [http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/nama\\_genin/index.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/nama_genin/index.html)  
 農林水産省 寄生虫による食中毒に気をつけましょう <http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/parasite.html>  
 国立感染症研究所 アニサキス症の解説 [http://idsc.nih.gov.jp/idwr/kansen/k01\\_g1/k01\\_05/k01\\_5.html](http://idsc.nih.gov.jp/idwr/kansen/k01_g1/k01_05/k01_5.html)

## 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。

