やまぐち食の安心・安全情報

第５７号（令和７年３月）

©山口県

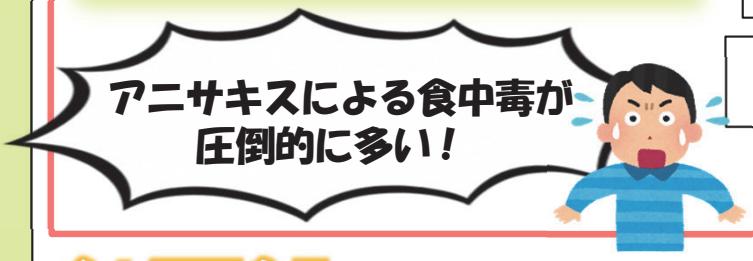
【発行】やまぐち食の安心・安全推進協議会
（事務局）山口県環境生活部生活衛生課
753-8501 山口市滝町１－１
TEL：083-933-2974/FAX：083-933-3079
E-mail：a15300@pref.yamaguchi.lg.jp

アニサキスによる食中毒に注意しましょう

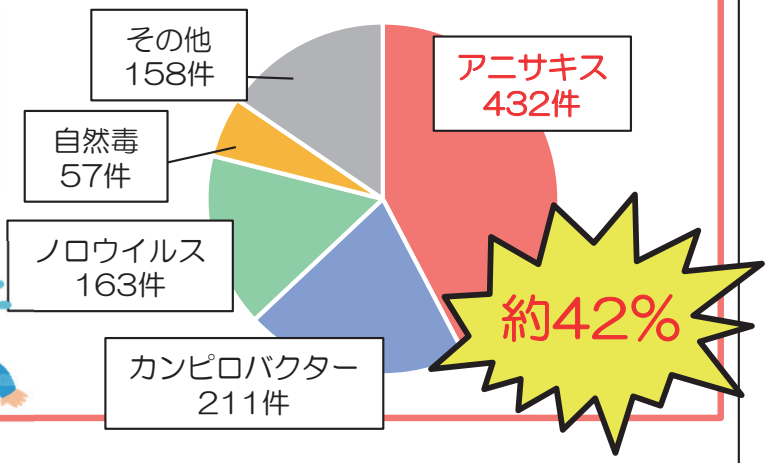
アニサキスは寄生虫の一種です。アニサキス幼虫は、サバやアジなどの魚介類に寄生します。
アニサキス幼虫が寄生している魚介類を生で食べることにより、食中毒を起こすことがあります。

食中毒の発生状況

アニサキス症の発生は、刺身や寿司など海産魚介類の生食を嗜好する食習慣と強く関連することから、**諸外国と比較して多数の症例が国内で発生**しています。



令和５年病因物質別食中毒発生状況



主な原因食品

サバ　アジ　イカ　サケ　カツオ　など

症状

急性胃アニサキス症
食後数時間後から十数時間後に、**みぞおちの激しい痛み、悪心、おう吐**を生じます。

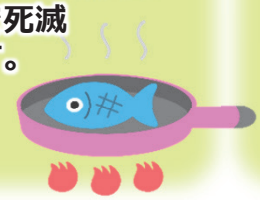
急性腸アニサキス症
食後十数時間後から数日後に、激しい**下腹部痛、腹膜炎症状**を生じます。

予防方法

魚の鮮度管理
内臓に寄生する幼虫が筋肉へ移行することがあるので、**新鮮な魚**を選び、**内臓は速やかに取り除きましょう。**（内臓を生で食べない）

目視確認で除去
魚が生きているときから筋肉内に寄生していることもあるため、**目視でよく確認して取り除きましょう。**

加熱
７０℃以上、または６０℃で１分間の加熱で死滅します。



冷凍
-２０℃で２４時間以上の冷凍で死滅します。

注意！
一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けても、アニサキスは死滅しません

いわゆる「健康食品」について正しい知識を持とう！

いわゆる「健康食品」と呼ばれるものについて法律上の定義はなく、一般的には健康に良いことを謳った食品全般が、健康食品と呼ばれています。
そのうち、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たしたものを**保健機能食品**といいます。

いわゆる「健康食品」
法律上の定義なし
※一般的には、健康に良いことを謳った食品全般のこと

その他のいわゆる「健康食品」
機能表示は認められない
例：健康補助食品
栄養強化食品　等

保健機能食品

特定保健用食品（いわゆるトクホ）
- ◆ 特定の保健の用途に適する旨を表示したもの
- ◆ 表示について、**消費者庁長官の許可が必要**

栄養機能食品
- ◆ 人間の生命活動に不可欠な栄養成分について、医学・栄養学的に確立した機能を表示したもの
- ◆ 表示について、**許可や届出が不要**

機能性表示食品
- ◆ 事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性が表示されているもの
- ◆ 表示について、**消費者庁長官への届出が必要**（**消費者庁長官の許可を受けたものではない**）

保健機能食品は医薬品とは異なり、**病気の治療や予防のために摂取するものではなく、一日あたりの摂取目安量よりも多く摂取することで、より高い効果が得られるものでもありません。**

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

保健機能食品には、必ずこの文言が記載されています。この文言どおり、普段の食事のバランスを意識した上で、あくまで**補助的なものとして**保健機能食品を上手に活用しましょう。

令和7年度　山口県食の安心モニターを募集します

山口県では、日常の購買活動等を通じて**食品表示**や**衛生管理**などをモニタリングしていただく「山口県食の安心モニター」を募集します

応募期間
3月7日（金）～4月4日（金）

こんな方におすすめ！
- ☑ 食品の表示を勉強したい！
- ☑ 食の安心・安全に興味がある！

特別な資格や経験は必要ありません！

研修会等で、必要な知識を得ることができます

応募について

【応募資格】県内にお住まいの**満18歳以上**の方　【任期】委嘱日から令和８年３月31日まで

【応募方法】所定の応募申込書に必要事項を記入の上、**お住まいの市又は町の消費者行政担当**にお申し込みください。また、**やまぐち電子申請サービス**による応募も可能です。

※応募申込書は、**市町の消費者行政担当課、山口県生活衛生課、県民局、健康福祉センター**に用意してあるほか、**インターネット**でも入手できます

詳しくは、山口県ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください
山口県生活衛生課　０８３－９３３－２９７４

「やまぐち食の安心・安全情報誌」バックナンバーはこちら！

食の安心・安全に関する情報を各種SNSで発信中です！

＜X＞　＜Instagram＞