

寄生虫の食中毒が増えている！？
自分でできる予防法を紹介。

Kitchen Mail

安全・安心な食のまちさっぽろをめざして。

もっとあんぜんに
食べたい、
食べさせたい人の
ための情報誌。

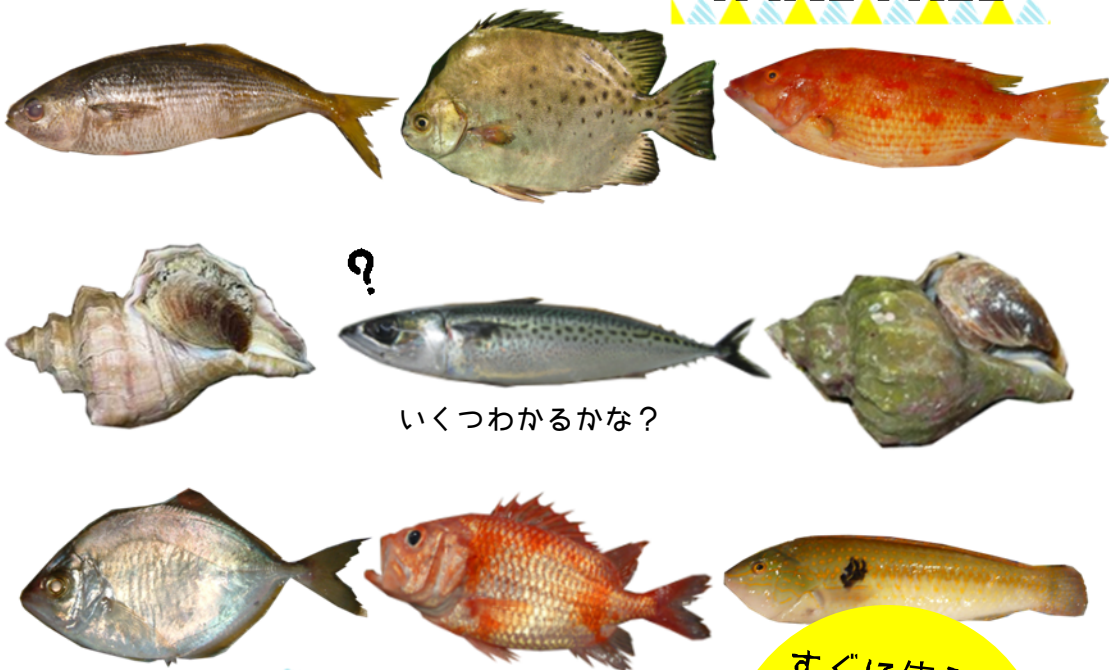
KitchenMail (キッチンメール)は
札幌市保健所が発行しています。

36

2014夏秋



TAKE FREE



?

いくつかわかるかな？

特集 食中毒菌だけじゃない！

お魚を食べるときに 気をつけたいこと。

すぐに使える
レシピ付き

夏にさっぱり！
鮭のソテー・
ヨーグルト
ソース。

SAPP
RO

寄生虫とうまく付き合おう。

もっと食べたい。北海道のお魚。



魚介類は“北海道の宝”

お肉、お野菜、お菓子・・・北海道にはおいしい食べ物がたくさんありますが、魚介類もその一つでしょう。多くの観光客の皆さんが、鮮度抜群でサイズの大きい北海道産の魚介類をとて楽しんで日本中・世界中から北海道へ足を運びます。そんな“北海道の宝”を私たち自身も美味しく安全にいただくために、気を付けなくてはならないポイントがいくつかあります。



札幌市保健所
手洗いうがい推進
キャラクター
しろくま忍者くん

冷蔵庫に入れておけば安心？

「魚は冷蔵庫に入れるようにちゃんと気を付けてるよ!」という方もいらっしゃるでしょう。確かに、きちんと温度管理すれば食中毒菌が増えるのを防ぐことができます。しかし、食中毒の原因は細菌だけではなく、魚にもともとついている寄生虫や、貝に含まれている自然毒も食中毒を起こす原因となることがあります。今号では、冷蔵庫に入れておくだけでは防ぐことができないこれらの食中毒を防ぐ方法を解説していきます。 **GO!**

魚介類はやっぱり生がすき! という方も多いのではないのでしょうか。近年、流通手段の発達により生の魚が食卓に並ぶ機会が増えていますが、それと同時に魚にもともとついている寄生虫による食中毒も増加の傾向にあります。



アニサキス。くるくる丸まっている。
写真提供：北海道区水産研究所
浦和茂彦先生

アニサキス、知っていますか？

魚介類に寄生する代表的な寄生虫がアニサキスです。体長は2〜3センチメートルで半透明白色です。

どうやって寄生しているの？

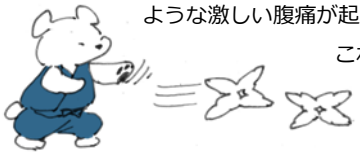
主に天然魚(サバ、サンマ、イカ、イワシ、ニシン、ホッケ、タラなど)の内臓表面にうずまき状になって寄生しますが、筋肉にも存在することもあります。(ちなみに養殖魚にアニサキスが寄生していることはほとんどありません。)



魚の身の中に入りこんだアニサキス。透明に近くわかりづらい。
写真提供：同上

アニサキスがついた魚介類を食べたらどうなるの？

生きたまま人の胃や腸に入ってしまったアニサキスは胃壁や腸壁に入り込もうとします。それにより、締め付け差し込むような激しい腹痛が起きて、吐き気やおう吐を伴うこともあります。



これをアニサキス食中毒といいます。これらの症状は食べてから1〜36時間後(8時間以内が多い)に発症します。

アニサキスによる食中毒を防ぐには。

火を通せばアニサキス食中毒の心配はいりませんが、生のまま食べるとどうしてもリスクが残ります。リスクを下げる4つのステップで、より安全に食べたいものです。

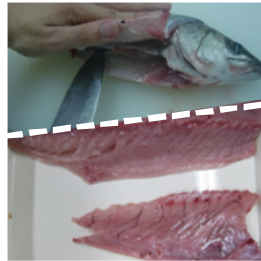
選ぶ。step1



新鮮な魚を選びます。

step2

すぐ^{さば}捌く。



すぐに内臓を除去。内臓近くの身も骨ごと削ぎ落します。

よく見る。step3



光に透かしてよく見て取り除きます。

こまかく^{step4}切る。



飾り包丁を入れる、薄切りにする、細かくたたくとgood。

酢でしめる。よくある誤解

酢、醤油、わさびなどの調味料・薬味ではアニサキスは死にません。

コラム
どこからきてどこにいく？
アニサキス！

アニサキスはどこからやってくるのでしょうか？ ヒトのお腹を痛くするために生まれてきたのでしょうか。

アニサキスの卵は海中で幼虫になり、幼虫はオキアミなどに食べられます。そのオキアミは魚やイカに食べられ、魚やイカはクジラやイルカなどの海産哺乳類に食べられます。海産哺乳類の中でアニサキスは親となって卵を産み、生まれた卵は宿主のクジラやイルカの糞と一緒に海中に出ていくのです！

ところがアニサキスが寄生した魚やイカがクジラやイルカではなく、ヒトに食べられてしまったらどうでしょう。これがアニサキス食中毒です。アニサキスはヒトの中に入っても親になれず、最終的には死んでしまいます。

アニサキスはヒトのお腹を痛くするために生まれたのではなく、ヒトのお腹の中に間違えて入ってしまった結果お腹を痛くしてしまうということだったのです…。

「ルイベ」（冷凍の魚の刺身）にするとアニサキスは死んじゃうんだあ…先人の知恵だね…



加熱・冷凍が確実な安全策

天然魚は外海でアニサキスに寄生されませんが（右のコラム参照）、養殖魚はアニサキスに寄生されることは非常にまれです。まず食中毒の心配はありません。天然魚の場合でも、アニサキスは熱と冷凍に弱いので、

- ① 60℃以上で加熱調理
- ② -20℃で24時間冷凍

すると死んでしまいます。絶対安全に食べたい場合、加熱調理か冷凍処理しか方法はあります。なお、家庭用冷蔵庫では、冷凍不十分でアニサキスが生き残ってしまうことがありますので、自宅でも冷凍処理するときは注意しましょう。

そのまますで食べるなら…

冷凍または加熱していない天然の魚介類を生で味わいたい場合は、アニサキスのリスクはどうしても残ってしまいます。それを踏まえたうえで、次の方法でリスクを下げましょう。

step1 [新鮮な魚を選ぶ]

魚が死ぬと、内臓にいたアニサキスはほとんど周囲の身の中にもぐりこんでいき、見つけて取り除くのが難しくなってしまいます。まるのままの魚を買うときは、鮮度のよいものを選びましょう。

step2 [できるだけすぐに^{さば}捌く]

鮮度が落ちる前に、なるべく早く内臓を除去してください。内臓近くの身も、ア

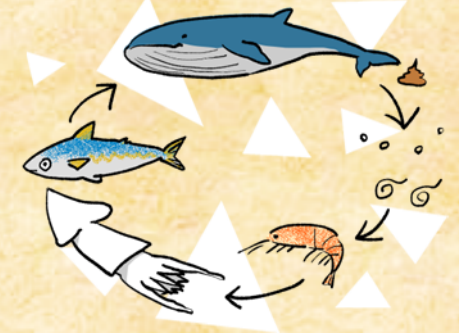
ニサキスが既に入りこんでいることがあるため骨ごと削ぎ落としましょう。

step3 [よく見て取り除く]

身の中にアニサキスがないか、光に透かして注意深く見て取り除きましょう。色が透明に近いので、プロでもすべて取りきるの大変です。刺身用のおろし身を買った場合でも、家庭でよく見て取り除くことが大切です。

step4 [こまかく切って傷つける]

厚切りにするよりは、薄く細かく切るほうがよいでしょう。取りきれなかったアニサキスが身に残っていても、うまく傷をつければ弱って食中毒が起りづらくなります。



※内臓は生で食べないでください。※冷凍・加熱以外の方法では、リスクを下げることはできませんが、完全に防ぐことは困難です。

今日のレシピ。

豪華に見えますが、作り方はとっても簡単！
香味野菜・香辛料・レモンを使って、減塩で美味しい一品です。



魚生のヨーグルトソース



- 材料 (2人分)
- 魚生のリザーブ
- 魚生 … 2切れ
 - こしょう … 少々
 - 小麦粉 … 大さじ1
 - オリーブ油 … 大さじ1/2
 - にんにく … 半片
- ① (ゆず皮) … 1本
水 … 大さじ1
塩 … 少々
- ヨーグルトソース
- ② (フルンヨーグルト) … 大さじ1
マヨネーズ … 大さじ1/2
ミニトマト … 1個
玉ねぎ … 5g
おろしにんにく … 少々
- 付け合わせ
- ピーマン・パプリカ … 各1/2個
 - オリーブ油 … 小匙1/2
 - レモン … 1/4個

作り方

- ピーマン・パプリカは糸状切り、トマトは小さめむき切り、玉ねぎはみじん切り、ゆず皮は小口切り、レモンは輪切りかくし型に切る。にんにくは少量をおろして、すりおろしはみじん切りにする。
- 魚生は木金をふき取り、こしょう、小麦粉の順にまぶす。
- Bを混ぜ、ヨーグルトソースを作る。
- フライパンに油を入れて熱し、ピーマン・パプリカを軽く焦げ目がつくように焼いて取り出す。
- フライパンに油とにんにくをカラエ、香りが出てきたら魚生を盛り付ける側から先にこんがり焼き取り出す。
- Aをフライパンに入れてからめ、魚生にまわしかける。
- 魚生にソースをかけ、ピーマン・パプリカ、レモンを添える。



レシピ提供：東保健センター 管理栄養士

ツブをあんぜんに食べてみよう。

ツブ貝はアニサキスの心配はありませんが、他にあんぜんに食べるためのポイントがあります。

自然毒食中毒の原因となる主なツブ

青ツブ(左)と真ツブ(右)
(ヒメエゾボラ) (エゾボラ他)



青ツブ・真ツブの唾液腺は高濃度のテトラミンを含んでいます。灯台ツブ・磯ツブなどはテトラミン量が少なく、一般的に唾液腺ごと食べられていますが、食べ過ぎには注意してください。その他のツブにも中毒を起こすものがありますので、種類が不明な場合は唾液腺除去をお奨めします。

そのまま食べてもいいの？

ツブはアニサキスの心配はありませんが、「唾液腺」(通称：アブラ)という部分には「テトラミン」という毒が含まれています。ツブ貝を食べるときは、この唾液腺を取り除きましょう。)

唾液腺を食べたらどうなるの？

食べてから30分くらいで、物が二重に見えるなどの視覚異常やめまい、頭痛、船酔い感などが現れます。通常数時間で回復しますが、人によっては症状が重くなることもあります。

加熱すれば大丈夫なの？

テトラミンは加熱しても分解しません。実際に、焼貝や煮付で症状が出た事例があります。一部煮汁に染み出るため、調理の前に唾液腺を取り除くのが最も安全です。

ツブは唾液腺をとりのぞく。

唾液腺を食べるとフラフラになる。

唾液腺は煮ても焼いても食べられない。

唾液腺をとってみる。

貝の身を取り出したら内臓を切り落とします。



キモがわ

縦に切れ目を入れます。



左右に一組の唾液腺があるのが見えます。



パカ!

指で押すと簡単に取れます。

レシピ提供：東保健センター 管理栄養士

もしものときは。

もし体調を崩し「食中毒かも」と思ったらすぐに医療機関を受診しましょう。

何をいつ食べたか、どんな症状がいつから始めたかを伝えましょう。また、食中毒が疑われる場合は診断した医師が保健所に届け出ることになっています。

札幌市保健福祉局保健所には

食の安全に関する相談窓口があります。

食の安全推進課

中央区大通西19丁目WEST19ビル (TEL: 622-5170)
広域食品監視センター

中央区北12条西20丁目

札幌市中央卸売市場青果棟 (TEL: 641-0635)

各区保健センター（各区役所 健康・子ども課）

- 中央区南3条西11丁目 (TEL: 511-7227)
- 北区北25条西6丁目※ (TEL: 757-1183)
- 東区北10条東7丁目 (TEL: 711-3213)
- 白石区本郷通3丁目北 (TEL: 862-1883)
- 厚別区厚別中央1条5丁目 (TEL: 895-5921)
- 豊平区平岸6条10丁目 (TEL: 822-2478)
- 清田区平岡1条1丁目 (TEL: 889-2408)
- 南区真駒内幸町1丁目 (TEL: 581-5213)
- 西区琴似2条7丁目 (TEL: 621-4247)
- 手稲区前田1条11丁目 (TEL: 681-1211) (代)

※平成27年2月までは、北24西5札幌サンプラザ1Fに移転

夜間・土日
緊急の病院探しは？

【電話】

救急医療情報案内センター (24時間)

フリーダイヤル … **0120-20-8699**

携帯 … **011-221-8699**
PHSから

※医療機関の案内サービスです。医療相談はできません。

【インターネット】

札幌市保健所のホームページには、休日・夜間の当番病院情報を掲載しています。

いくつかわかったかな？

カワバ

クロホシ
マンジュウ
ダイ

キツネダイ

マツバ

マサバ

アオブ

カイワリ

エビス
ダイ

キュウセン

表紙に掲載した魚の名前。

さっぽろしみの台所

中央卸売市場に行ってみませんか？

魚や野菜・果物の「せり」を見学できるほか、市場のしくみや北海道の食に関する資料をご覧ください。

市場に入荷した「オヒヨウ」
他の魚と比べると大きさに驚く。



市場の活気を体感できる
せりの時間の見学が
オススメ！

魚 AM5:15
~6:40ごろ

**野菜
果物** AM6:30
~7:40ごろ

お申込み・お問い合わせ

一般社団法人札幌市中央卸売市場協会
(札幌市中央区北12条西20丁目)

TEL 011-611-3176

FAX 011-611-3179

※注意事項※ 事前に電話・FAXなどでお申込みください(個人見学の場合は希望日の2日前まで、団体見学の場合は希望日の10日前まで)。団体見学(10名以上)には説明案内員がつきます。見学可能時間はAM5:00~PM4:00、日・祝及び休日はお休みです。※動物入場不可。※買い物はできません。※せり場は入場不可。2階見学通路からの見学となります。

