



7月に入り、最高気温が35度以上の「猛暑日」を記録する暑さがやってきました!! 今年も、熱中症の患者さんが多いそうで、昨年同時期の5倍の患者数が熱中症で搬送されているそうです。こまめな水分補給はもちろんですが、しっかりと食事を取り、睡眠もたっぷり確保し、暑さに負けない体づくりをしましょう!!

アニサキスによる食中毒について

近年、増加傾向にある食中毒の原因の一つに寄生虫による食中毒があります。日本では、寿司や刺身など生で魚介類を食べる習慣があるため、他国に比べてアニサキスによる消化器疾患が多く、年間500~1000例の発生があるとされています。今回はこのアニサキスについて調べてみました。

●アニサキスって何?

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。

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

魚介類の内臓に寄生しているアニサキス幼虫は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。



●アニサキスによる食中毒の症状は?

◆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、嘔吐を生じます。

◆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。

※多くが急性胃アニサキス症です。

※激しい腹痛があり、アニサキスによる食中毒が疑われる際は速やかに医療機関を受診してください。



●アニサキスによる食中毒の予防方法は?

◆加熱してください。(60℃では1分、70℃以上で瞬時に死滅します。)

◆魚の内臓を生で提供しないでください。

◆冷凍してください。(-20℃で24時間以上冷凍すると感染性が失われます。)

◆目視で確認して、アニサキス幼虫を

◆新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除いてください。

除去してください。

※一般的な料理で使う程度の食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅しません。

●まとめ

大量調理施設では、扱う事の少ない「なまもの」を食べる事によって起こる食中毒です。このアニサキス症による死亡例は報告されていないそうですが、アナフラキシーショックを起こす事もある食中毒です。これから夏休みシーズンに入り、お休みにご馳走を食べる機会も増えるのではないのでしょうか? その際は自分が食中毒にあわないように気をつけましょう!!

出典:厚生労働省HP



自慢のレシピ! 今月は病院様の自慢のレシピです。

◆ 鯖のレモン味噌焼 ◆

~材料~(一人分)

・鯖(骨なし切り身) 油..... 適量
..... 70g

- A -

・味噌.....5g 砂糖.....2g
・酒.....2g レモン果汁.....3g
・みりん.....2g 醤油.....1.5g

① Aの調味料を混ぜ、レモン味噌を作ります。

② 鯖をスチコンのコンビ180度で6分~7分焼きます。

③ ②で焼いた鯖に①で作ったレモン味噌を塗り、コンビ180度で3~4分焼きます。

【コメント】

最初に鯖を焼くときに、完全に火を通してしまうと出来上がりが固くなってしまいうため、火の通り具合を7割ぐらいに抑えておきます。レモン味噌は風味が飛ばないように、最後にのせて焼きます。このひと手間のおかげで、風味良く、やわらかい出来上がりになります。

