



先日、「第31回管理栄養士国家試験」の合格発表がありましたね。受験者数19,472人のうち合格者数は10,622人で、合格率は前年より9.9ポイント高い54.6%だったそうです。昨年の第30回はガイドラインの変更が行われた影響があり、合格率も大幅に落ち込んでいましたが、今年は一昨年に迫る勢いの合格率だったようです。努力を重ねて合格された皆様、本当におめでとございます!!

★★★ アニサキス ★★★

ここ最近、ニュースをにぎわせているのが、芸能人の体調不良の記事。それも「アニサキス」を原因とする食中毒の記事が多いようで、この「アニサキス」に大変注目があつまっています。そこで、今回は「アニサキス」について取り上げます。

■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。アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生(不十分な冷凍又は加熱のものを含みます)で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒(アニサキス症)を引き起こします。



■なぜ急増しているの??

厚生省の統計によると、2007年に6件だった報告件数が、2016年に20倍以上の124件に達したそうです。原因の一つとしては2013年に食品衛生法が改正され、医師がアニサキスによる食中毒を確認した場合、保健所への届け出が義務付けられたことがあげられます。

もう一つは魚の流通技術の向上があげられます。これまでは市場の仲買業者が新鮮さを保つため買い付けたらすぐに冷凍保存していました。そのためアニサキスが死滅したのですが、最近は産地で直接買い付けて持ち帰り、そのまま刺身にして販売することがあります。この方法だとアニサキスが死滅しないのです。

■アニサキス食中毒の症状は??

◆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。

■予防のポイントは?

◆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。)

◆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。)

◆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。

※一般的な料理で使う程度の食酢での処理、塩漬、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。

—— 出典:厚生労働省HP ——



自慢のレシピ! ◆鯖の味噌煮◆ 本日はお弁当屋さんから頂いた自慢のレシピです。

~材料~(20人分)

・鯖 …… 60gカット 20枚 ・酒 …………… 適量

A ・だし汁 …………… 500g ・酒 …………… 50 g
 ・三温糖 …………… 150g ・みりん …………… 35g
 ・赤味噌 …………… 120g ・おろししょうが …… 25g
 ・濃い口しょうゆ …… 70g

① 鯖に下処理用の酒をふり、すこしおいてから、キッチンペーパーでふき取る。

② Aの材料をすべて混ぜ合わせる。

③ ①の魚を65mmパンに並べ、クッキングペーパーで落とし蓋をし、その上から②の調味料をかけ入れる。

④ スチコンを コンビ160度15分設定し予熱ボタンを押す。

⑤ 予熱完了後 ③の食材をスチコンへ入れる。

⑥ 加熱完了後 芯温を確認し、85度以上に上がっていたら取り出す。

【コメント】赤味噌と砂糖の相性が抜群に良く、ご飯がとまらない味に仕上がります。