

魚介類による食中毒 意外に多いので気をつけて

暑いシーズンになると、魚介類による食中毒が増えます。細菌や寄生虫など種類により、食中毒を防ぐポイントがあります。健康に良い魚介類をおいしく安全に食べましょう。



寄生虫アニサキス

富山県民は魚介類をよく食べることで知られていますね。総務省の家計調査の都道府県別ランキング（2017年）によれば、ブリの支出金額は46年連続で1位、魚介の漬物（みそ漬、昆布締め等）も1位、イカが2位、さしみ盛り合わせは3位です。それだけに、食中毒には気をつけていただきたいのです。

最近目立つのは寄生虫アニサキス。幼虫がサバやイワシ、アジ、イカなどにいる場合があります。長さ2〜3センチ、0.5〜1ミリくらいで見えにくく、歯ではかみ切れません。生きたままお腹に入ると、胃や腸の壁から中に入り込もうとする場合があります。食後数時間から十数時間で激しい痛みに見舞われます。

細菌によるヒスタミン

アニサキスはマイナス20℃で24時間以上の冷凍、60℃1分以上の加熱で死にます。魚介類を生で食べる時には要注意。内臓に多いことが多いのですが、鮮度が落ちると筋肉に移動するそうです。そのため、魚介類を丸ごと購入した時には、先に内臓をとっておいの方がよいでしょう。肉眼で見えた場合には除去を。酢じめ、醤油、わさびなどでは死にません。

健康な大人が刺身を食べる時にも、ダメージを受けやすい子どもや高齢者には市販の冷凍刺身や加熱したものを食べてもらうなど、食べる人の体力に合った対処を心がけていただくとよいと思います。

魚を常温で置いておくと、特定の細菌の増殖によりアミノ酸の一種のヒスタミンがヒスタミンに変わります。ヒスタミンを多く食べると、数分から30分くらいで顔や耳たぶなどが紅潮し、頭痛やじんましん、発熱などアレルギーに似た症状が出ます。

ヒスタミンはブリやサバ、マグロなどいわゆる「赤身魚」に多く含まれるため、ヒスタミン食中毒も主に赤身魚で発生します。だれもが注意する生魚よりむしろ、調味液に漬けておいた加工した干物類や照り焼き、漬け焼きなどが原因となる事例が目立ちます。

ヒスタミンはできてしまつと加熱しても壊れないので、アニサキスのように「最後に加熱すれば大丈夫」という訳には行きません。赤身魚はなるべく低温で管理し、細菌を増やさないようにして食べましょう。

生協は、ヒスタミン中毒を引き起こさないように温度管理に気を配っています。お店で購入する時も、冷凍・冷蔵設備が整い氷もふんだんに使っている衛生的なお店を利用

魚介類が原因の主な食中毒の種類

原因	種類	対応
アニサキス	寄生虫	冷凍か加熱。刺身など生で食べる際は、内臓はなるべく早く除去
クドア	寄生虫	養殖ヒラメに多い。冷凍か加熱
ヒスタミン	細菌が作る化学物質	低温保管
フグ毒	細菌が作る毒性物質で、フグに蓄積している	蓄積部位を除去
貝毒	プランクトンが作る毒性物質で、貝に蓄積している	行政が海域を監視しており、貝毒が多い場合には出荷規制がかけられる
腸炎ビブリオ	細菌	加熱（冷凍では死なない）。低温保管
ノロウイルス	ウイルス	加熱（冷凍では死なない）

用しすばやく持って帰って低温保管し、なるべく早く食べるようにしてください。

このほかにも魚介類が原因となる食中毒はいくつもあります（表参照）。十分に注意してください。



Profile

まつなが わき
松永 和紀

科学ジャーナリスト。京都大学大学院農学研究科修士課程修了。新聞記者として10年間働いたのち独立。食品の安全性や環境影響等を主な専門領域として、執筆や講演活動を行っている。『メディア・バイアス あやしい健康情報とニセ科学』（光文社新書）で科学ジャーナリスト賞受賞。新刊は効かない健康食品 危ない自然・天然（同）。

理事会だより

2017年度 第12回理事会

■承認されたこと

- 1、2018年3月の事業・活動と経営報告
- 2、2017年度経営（決算）の報告
- 3、2017年度剰余金処分案について
- 4、新しい生協づくりに向けた協議会の設置について
- 5、役員人事委員会の答申について
- 6、対外総会代議員選任について

■話し合ったこと

- 1、店舗事業の開始にあたり
- 2、第59回通常総会決議案書（一次案）について

出席/理事 24名（25名中）・監事 4名（5名中）
2018年4月25日（水）開催

第10回理事会だよりの承認事項「1、これからの生協のありかた検討会の答申について」は、承認事項ではなく協議事項でした。お詫びして訂正します。



けんせいきょう現況

2018年3月末現在

事業経営報告

🌱 がんばりました 🍷 もうひとがんばり 🌊 がんばりましょう

	3月実績	計画比	4~3月実績	計画比
宅 配	6億2,144万円	94%	76億5,806万円	99%
福 祉	2,214万円	80%	2億3,941万円	86%
共 済	512万円	102%	5,871万円	99%
太陽光発電	71万円	142%	567万円	95%
全事業合計	6億4,943万円	94%	79億6,186万円	99%
経常剰余金	2,280万円	167%	1億261万円	93%

シッパー オリコン 蓄冷剤 アルミシート

配送時の は組合員の財産です。ご家庭ではきれいに保管し、次回配送時に返却をお願いします。

リサイクル品を提出する際のお願い

- カタログ…紐で縛らない。
- カタログやシッパーのポリ袋…シールを剥がすか切り取り、空気を抜いてたたむ。
- 牛乳パック…開いてきれいに洗い乾かす。
- たまごパック…半分にして上下別々に重ねる。市販品は混ぜない。
- 内側アルミ付紙パック…開いてきれいに洗い乾かす。
- トレイ…きれいに洗う。白・色付・透明OK。 ※毎週回収。配達時、担当者にお渡しください。