

2021 6月

# ユーカリ TOPICS

No.  
248

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>  
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

＊ ご自由にお持ち帰りください ＊



## アニサキス症 に注意！



### アニサキスとは？

サバ、サンマ、イワシ、タラ、イカなどの内臓に寄生する寄生虫の一種で、アニサキス症の原因となります。アニサキス症は、魚介類を生で食べた際に、体内に侵入したアニサキスが胃壁や腸壁を破ろうとすることで、胃の粘膜がアレルギー反応を起こし発症します。魚介類を食べた後に激しい腹痛や嘔吐などの症状が急に出現した場合は、アニサキスに感染している可能性があります。



### 治療について

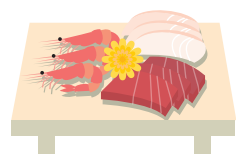


アニサキス症は、胃カメラでの治療が中心となります。通常、アニサキスの幼虫を鉗子でつまんで回収すれば諸症状は改善します。

まれに発症する腸アニサキス症では、内服薬を用いた対症療法を行います。腸に穿孔(穴)がみられる場合や腸閉塞を起こしている場合は、外科的な手術が必要となることもあります。また、じんましんなど、アニサキスアレルギーの場合は抗ヒスタミン剤や抗アレルギー剤を使用します。重症な場合はステロイド剤を使用することもあります。

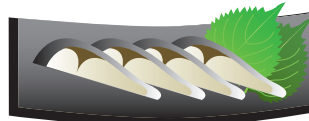
アニサキスは、基本的に人間の体内では生息できないため、数日程で症状は治まりますが、稀に合併症を起こす場合がありますので、早急にお近くの消化器内科の受診をお勧めします。

### 予防について



- ≫ アニサキスの宿主となる魚介類の生食を避けることが最も確実な予防法です。
- ≫ 生魚の内臓は速やかに取り除き、目視でアニサキスが除去できているか確認しましょう。
- ≫ アニサキスは60℃以上で1分加熱処理することで死滅します。
- ≫ アニサキスはマイナス20℃以下で24時間以上冷凍処理することで死滅します。
- ≫ 食酢・塩漬けではアニサキスは死滅しません。

お酢で締めても  
アニサキス症の  
予防には  
なりません！



## もう無駄にしない！こんな方法で野菜長持ち！

せっかく購入した野菜…冷蔵庫に入れていたのに「葉っぱがしおれていた！」「切り口が黒くなっていた！」「使い切る前に傷んで捨ててしまった…」…そんな経験ありませんか？実はお買い物のあと、冷蔵庫に入れる前のちょっとした工夫で、野菜を新鮮な状態で保つことが出来るんです。

### 野菜室で保存するもの



野菜室の設定温度は6～8℃。夏野菜や低温障害(野菜の表面に斑点ができたり、品質が悪くなること)を起こしやすい野菜の保存に適しています。



#### 人参・きゅうり・なす

湿気と乾燥に弱いため、表面についた水気をよく拭き取ってからペーパータオルで包み、ポリ袋に入れ、立てて保存します。

【保存期間：約14日】



#### 白菜

丸ごと新聞紙で包み、風通しのよい場所か冷暗所で保存します。冷えると甘くなるので野菜室での保存がおすすめです。

【保存期間：約2～3週間】

カットしたものは切り口にペーパータオルをかぶせ、ポリ袋に入れ、切り口を下にして保存します。

【保存期間：約7日】



#### リーフレタス

そのままだと乾燥で水分が抜けてしまうためポリ袋に少量の水を入れ、根元を浸して袋を縛り、空き容器などに挿して立てて保存します。

【保存期間：約2～3週間】

なぜ立てて保存する必要があるの？

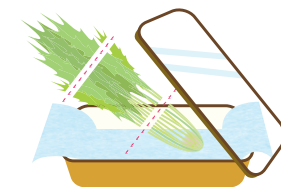


野菜が畑などで育つときと同じ状況に近づけることでストレスがなくなり長持ちすると言われています。

### 冷蔵庫で保存するもの



冷蔵庫の設定温度は3～6℃。冷えた温度を好む野菜の保存に適しています。



#### 水菜

食べやすく切って水にさらし、ザルに上げて水気を拭き取ります。保存容器にペーパータオルを敷き、水菜を入れたらペーパーをかぶせ蓋をします。葉に水がついてしまうと傷むので、ペーパーが濡れたら取り替えましょう。

【保存期間：約7日】



#### もやし

水分が多く、低い温度を好むため、保存容器に入れてかぶるくらいの水を注ぎ、蓋をして保存します。水は1～2日に1度取り替えましょう。ひげ根から傷みやすいのでひげ根を取るとなお良いです。

【保存期間：約7日】

それぞれの野菜に適した保存方法で美味しく頂きましょう。

節約にもなりますよ！

参考：株式会社バイ インターナショナル 島本美由紀 著 野菜保存のアイデア帖/農林水産省 ホームページ

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。