

食べもの暦 3月号



東京都多摩府中保健所

食品衛生担当 府中市宮西町 1-26-1

TEL 042-362-2334

武蔵野三鷹地域センター

食品衛生担当 武蔵野市西久保 3-1-22

TEL 0422-54-2209

多摩府中保健所ホームページにも掲載中！

多摩府中 食べもの暦

検索

令和2年3月発行

すっぽん

鍋として冬に食べることの多いイメージがある「すっぽん」。高級食材として知られ、栄養豊富で滋養強壮に効くとされています。



どんないきもの？

「すっぽん」は河川や池に生息する体長約 30cm のカメの一種です。他のカメとは違って甲羅が柔らかく、英語で Soft-shelled turtle（柔らかい甲羅を持つカメ）と呼ばれます。「スponsポン」という鳴き声や、水に飛び込んだときの音が名前の由来です。野生の「すっぽん」は、2016年に国際自然保護連合（IUCN）のレッドリスト※に掲載されました。東京都のレッドデータブックでも絶滅危惧Ⅰ類に指定されています。



※ 絶滅のおそれのある野生生物のリスト



すっぽんの旬はいつ？

現在、市場に出回る「すっぽん」の多くは養殖されたもので、天然ものはごくわずかです。天然ものや自然に近い環境で育てる「露地養殖」の「すっぽん」は、水温が下がる 10 月頃から冬眠します。冬眠前には餌をたくさん食べて栄養を蓄えるため、冬眠前が一番美味しくなると考えられています。一方、冬眠させない「加温養殖」の「すっぽん」は、年間通して肉質は一定で、明確な旬はないようです。



食品としての利用方法は？ 食中毒にも注意！！

石器時代の遺跡から骨が出土しており、古くから食べられていたようです。主に西日本の食文化でしたが、江戸時代に徐々に関東地方でも食べられるようになりました。スープや鍋、雑炊などの他、ドリンクやサプリメントなど健康食品としても利用されます。一方、「すっぽん」はサルモネラ属菌などの食中毒菌を持っていることがあり、刺し身や生き血を原因とする食中毒も発生しています。特に、高齢の方や基礎疾患を持つ方は、生食を避けて十分に加熱して食べましょう。



食用の「すっぽん」は、かつては天然のものを捕獲していましたが、現在は養殖されたものがほとんどです。では、日本でのすっぽん養殖の発祥地はどこでしょう？

① 長崎県

② 静岡県

③ 大分県

④ 北海道

答えは裏面へ

有毒植物に注意しましょう

春先から初夏にかけては、山菜摘みのシーズンです。

一方で、例年この季節に有毒植物による食中毒が発生しており、死亡事例もあります。

家庭での発生が多く、原因のほとんどが、食べられる植物との見分けができないことです。




確実に判断できない植物は、絶対に食用として

「採らない」、「食べない」、「売らない」、「人にあげない」

ことが重要です。



有毒植物の一例

	スイセン	チョウセンアサガオ	イヌサフラン
有毒植物			
間違えやすい 食用植物の例	ニラ（葉）、 ノビル（球根）、 玉ねぎ（球根）	オクラ（つぼみ）、 ゴボウ（根）、 ゴマ（種）	ギョウジャニンニク （芽・葉）、 ギボウシ（芽・葉）
主な 中毒症状	食後 30 分以内 吐き気、おう吐、 頭痛など	口の渴き、おう吐、 瞳孔散大、呼吸の乱れ、 意識混濁など	おう吐、下痢、皮膚の 知覚減退、呼吸困難、 重症の場合は死亡

**有毒植物による食中毒を防止するために、家庭菜園などで、
食用の野菜類と観賞用植物を一緒に栽培するのはやめましょう。**

採取した植物を食べて体調が悪くなった場合は、すぐに医療機関を受診してください。
（原因と思われる植物が残っている場合は、持参して診察の参考にしてもらってください。）



② 静岡県 です。

19 世紀末に浜松市の川魚商が浜名湖で初めて養殖を行いました。温暖な気候
や経済的利便性等から、養殖の適地とされたそうです。1970 年代には大分県で
加温養殖技術が確立されました。現在は、静岡県のほか、大分県や長崎県などの
九州地方、京都府などでも養殖が行われています。