

食べもの暦 第1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

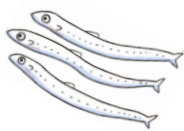
令和4年7月発行

しらす



しらす丼や和え物など様々な料理に使われているしらす。小さな子どもから大人まで、幅広い世代に食べられています。

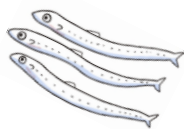
しらすは何の魚？



しらすとは一体何の魚でしょうか。実は「しらす」という名前の魚がいるわけではなく、主にイワシの仲間の稚魚をまとめてしらすと呼んでいます。

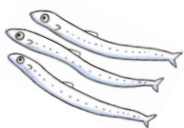
軍艦寿司で見かける「シラウオ」と踊り食いで有名な「シロウオ」、外見はしらすと似ていますが、シラウオはシラウオ科、シロウオはハゼ科の魚でそれぞれ違う種類の魚です。

しらすの産地



しらすの主な産地は兵庫県、愛知県、静岡県です。令和2年の漁獲量は兵庫県 13,972 トン、愛知県約 9,428 トン、静岡県 6,126 トンでした（「令和2年漁業・養殖業生産統計」より）。このほか、茨城県、大阪府、鹿児島県等の九州から東北地方で水揚げされています。

しらすの加工品



しらすは加工の程度によって呼び方が変わります。水揚げされたばかりの生しらすを塩水で煮て水気を切ると「釜揚げしらす」になります。釜揚げしらすを天日干しや機械で軽く乾燥させると「しらす干し」「太白」（水分量 50～60%程度）、さらに乾燥させたものは「ちりめん」「かちり」（水分量 25%～35%程度）と呼ばれます。このほか、地域で特有の呼び名がある場合もあります。



しらす干しの1世帯当たりの年間購入量が最も多い都市は次のうちどこでしょうか？（令和元年から令和3年の平均）

- ①和歌山市 ②高知市 ③静岡市 ④浜松市

答えは裏面へ

ウリ科植物による食中毒

「ククルビタシン類」と呼ばれる化学物質を知っていますか。ククルビタシン類は、観賞用のウリ科植物（ヒョウタンなど）に含まれる苦味成分です。ごくまれに、食用のユウガオやヘチマなどにも高濃度のククルビタシン類が含まれていることがあります。今回は「ククルビタシン類」により体調不良となった事例を紹介します。

●自宅で採取したウリ科植物を食べて体調不良

家庭菜園で採取したウリ科植物の果実を家族で食べたところ、6～7時間後におう吐や下痢を起こしました。果実を検査すると、ククルビタシン類が検出されたほか、食べた際に強烈な苦味を感じたとのこと。知人からユウガオと言われて食べましたが、検査の結果、実際はユウガオと同じウリ科植物であるヒョウタンの可能性が高いと考えられました。



●購入したヘチマを食べて体調不良

スーパーで購入した食用ヘチマを味噌汁で食べたところ、複数回の下痢を起こしました。食べた人は味噌汁を食べた際に、口内に違和感を覚えたとのこと。調理した味噌汁の残品を検査すると、ククルビタシン類が検出されました。



ククルビタシン類による症状は、唇のしびれや吐き気、おう吐、下痢、腹痛等で、食べて数分から数時間程度で起こります。

食用のウリ科植物にはユウガオやヘチマ以外に、キュウリやかぼちゃ、ズッキーニなどもあります。強い苦味を感じた場合は「ククルビタシン類」が多く含まれている可能性があるため、食べるのをやめましょう。

また、観賞用のウリ科植物の誤食には気を付けてください。



正解は③静岡市です。

静岡市の1世帯あたりの年間平均購入量は1,256gで全国平均(502g)の約2.5倍。都道府県所在地・政令指定都市の中では日本一です。以下、和歌山市(1,092g)、高知市(1,041g)、浜松市(1,036g)と続きます。