

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

食中毒に気を付けて秋魚を食卓に！

秋はサンマにはじまり、イワシ、サバなどの背青魚が美味しい季節です。そして、この時期、注意したいのは魚介類に寄生する寄生虫「アニサキス」による食中毒です。クジラなどの海洋ほ乳類の体内から排泄されたアニサキスの虫卵は、オキアミを介してサバ、サンマ、アジ、イカ、タラなどの内臓に寄生します。鮮度が悪い魚介類は身の部分に幼虫がいる可能性もあるので、気を付けなければなりません。

令和2年の食中毒発生状況は、約半数弱がアニサキス中毒によるもので、家庭での発生率も高くなっています。中毒症状としては、食べた後8時間以内に発症し、激しい腹痛、嘔吐を伴います。

アニサキス中毒を予防するには - 20℃以下で24時間以上冷凍するか、60℃以上で1分以上加熱することが必要です。また、虫体は肉眼でも確認できるので、刺身にする場合は、薄切りにして良く確認してから食べることをおすすめします。

調理後はまな板や包丁をよく洗い、消毒も忘れずに行いましょう。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 教授
管理栄養士
金井美恵子さん

人口と世帯()内は前月比 人口 142,414人(-23人)
男性:71,175人(-6人) 女性:71,239人(-17人)
世帯数:61,229世帯(+20世帯)
(令和3年9月1日現在・外国籍のかたも含みます)

キレイ・元気を応援します! No.88

体によい魚油を含む新鮮なサバをおいしく安全に!

サバの香草焼き ミディトマト&長ネギ添え

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー 278kcal	たんぱく質 17.5g	脂質 19.5g	炭水化物 6.3g	塩分 0.9g
------------------	----------------	-------------	--------------	------------



おすすめポイント

サバは香草やトマト、ネギと相性抜群です。オレガノはお好みでバジルなどにアレンジできます。

材料 (2人分)

生サバ(3枚おろし)160g、塩1.6g、こしょう適量、オレガノ適量、ニンニク1片、ローズマリー適量、オリーブ油12g、ミディトマト100g、長ネギ40g

作り方

- 1 サバは2つに切り、塩の半量をかけて10分おき、水けをふき取る。残りの塩、こしょう、オレガノをふる。
- 2 ニンニクは皮をむき、薄切りにし、オリーブ油を引いたフライパンできつね色になるまで炒め、取り出しておく。
- 3 ①のサバを皮が下になるよう②のフライパンに並べ、ローズマリーを散らす。隙間にへたを除いたミディトマトと長ネギをおき、蓋をする。サバの皮目に焦げ目がつくように中火で5分焼いたら、材料を裏返して蓋をせずに焼く。
- 4 ③を皿に盛り、②のニンニクを散らす。

(レシピ作成：東都大学、調理：管理栄養学部学部長 荻野秀香、田端莉花)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・048-574-8531
http://www.city.fukaya.saitama.jp/