

牡蠣



ご家庭やレストランで食事をされる際に、この時期に旬の「牡蠣」をお鍋や生で召し上がる機会も多いのではないのでしょうか？

プリプリの牡蠣は栄養価も高く濃厚な味わいで人気がある一方、「牡蠣はあたるから怖い！」と思われている方も多いように思います。そこで今回は、牡蠣があたってしまう原因とその症状、加えて、安全に食べる方法について確認しましょう！

牡蠣にあたる原因は主に4つ

① ノロウイルスによる症状

牡蠣にあたる、という症状はそのほとんどがノロウイルスによるものです。

食後1～2日の内に嘔吐や激しい下痢、腹痛が現れ、感染力が強いとされています。

② 腸炎ビブリオによる症状

主な感染要因は魚介類を調理したまな板を介した二次汚染のため、特に生のまま魚介類を調理した際にはしっかりと調理器具を消毒することが大切です。

食後1～2時間程度、早いと食後2～3時間で耐えがたい下痢や腹痛が現れ、時には血便になることも。



腸炎
ビブリオ



調理器具を経由、
室温で増殖



一部の菌が胃袋を
かいくぐり小腸へ

③ 貝毒による症状

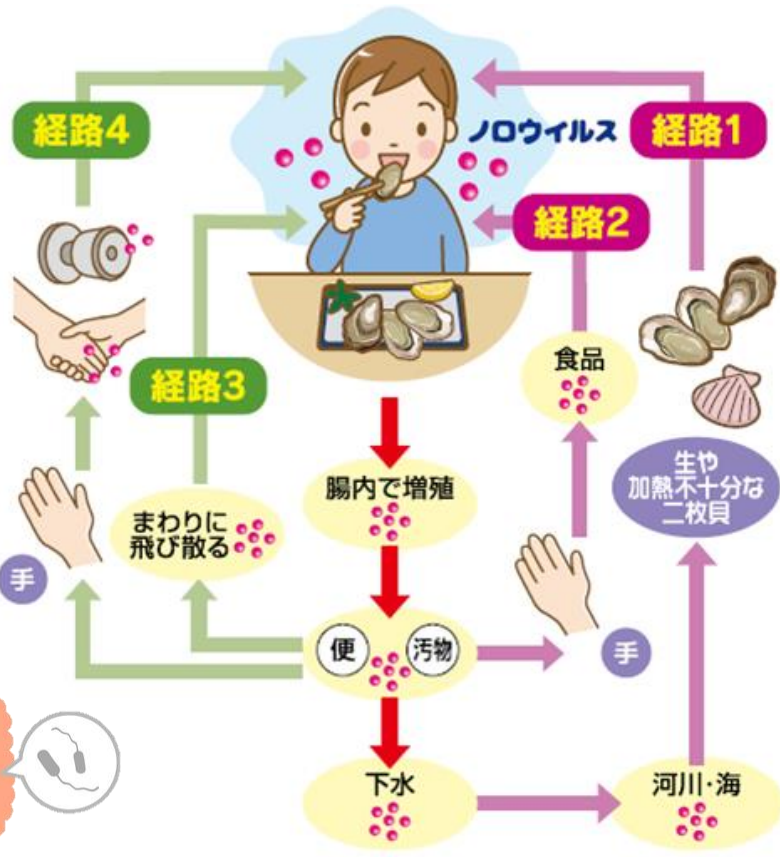
牡蠣自身が毒素を作り出すことは無いので、毒を持ったプランクトンを牡蠣が食することで毒素を蓄積します。

食後約30分程度で唇の腫れの症状が現れ、最悪の場合には1～2時間以内に呼吸困難など重症化することもあります。

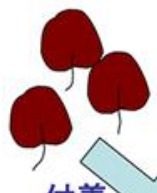
④ アレルギーによる症状

牡蠣アレルギーの場合には牡蠣はもちろん、オイスターソースなど牡蠣が含まれている食品を食した場合も該当します。

食後1～2時間程度で腹痛や下痢の他、蕁麻疹や体に発疹が現れます。



有毒微細藻



海藻

食中毒の三原則

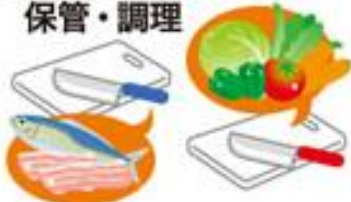
1 つけない

手と調理器具は
いつも清潔に

●手洗いの励行



●食品を区別して 保管・調理



●包丁・まな板・ふきん等 の殺菌



2 増やさない

食品は素早く調理、
早めに食べる

●調理中の食品、残り物を 放置しない



●食材の温度管理



3 やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

●中心部が75°Cで1分間 以上加熱 (ノロウイルスの場合は、85~ 90°Cで90秒間以上)



●冷蔵10°C以下、 冷凍-15°C以下で冷却



➤ 生牡蠣はあたりやすい？

加熱処理がない分、生食の方があたる可能性は高いと言えます。牡蠣にあたるのは主にウイルス感染などによる影響のため、特に免疫力が低くなっている時には生牡蠣を食べるのは控えた方がよいでしょう。

➤ 生食用か加熱用か確認

牡蠣を購入する際に生食用と加熱用の表記を見ることがあると思います。一見、生食の方が鮮度が良いように受け取る方もいるかもしれませんが、これは鮮度の違いではなく牡蠣が育った海域で分けられています。生食用は定期的な水質検査によって、腸炎ビブリオなどの細菌数の基準をクリアしている海域に指定されています。この指定海域で獲られた牡蠣は食中毒が起こる可能性が低いとされるので生食用となり、一方で加熱用は、この指定海域外で獲れた牡蠣になるので加熱調理を前提としています。そのため、加熱用の牡蠣を生食用と鮮度が変わらないからといって生のままで食べるのは絶対にやめてください。

➤ 加熱してから食べる

ウイルスを含んでいると疑われる場合、食材の中心部分が85~90°Cで1分30秒以上加熱するとウイルスの感染がなくなると言われています。そのため牡蠣フライなど、十分に加熱調理されたものであればウイルス性の感染可能性は格段に低くなります。

ウイルスや食中毒に十分注意して牡蠣を楽しみましょう！

様々な原因によって牡蠣にあたる可能性はありますが、いずれもしっかり調理や消毒をすることが大事になってきます。牡蠣にあたらないようにする注意点を意識しながら、美味しい牡蠣を楽しんでくださいね。



弊社は損害保険会社8社、生命保険会社8社、少額短期保険会社1社を取扱い、お客様の企業経営から個人のライフプランまで総合的なリスクマネジメントをご提案いたします。

現在弊社以外でご契約の保険の証券診断も承りますので、お気軽にご相談ください！

弊社では、募集品質の改善・向上への取り組みの一環として、お客様から忌憚ないご意見やご感想を伺っております。是非ともご協力ください！

“お客様アンケートのサイト”
<https://forms.gle/EXCkVdfkxmLLni7u7>



◆弊社ホームページで「TOKYO CENTRAL NEWS」のバックナンバーを掲載しておりますので、是非ともご参照ください。