

保健所だより

愛知県瀬戸保健所

○本所

〒489-0808

瀬戸市見付町 38 の 1

○豊明保健分室

〒470-1101

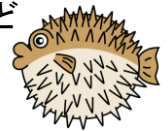
豊明市沓掛町石畑 142-20

気を付けて！ふぐの素人調理

ふぐによる食中毒は全国で毎年発生しており、そのほとんどが家庭での素人調理によるものです。ふぐによる食中毒は命にかかわります。安易に家庭で調理したふぐを喫食することはやめましょう！

なぜ家庭でふぐの食中毒が起きるの？

自分で釣ったふぐを大丈夫と思い込み調理する、知り合いからもらったふぐを食べるなど家庭内でふぐ毒を摂取することが原因です。



ふぐ中毒の症状は？

ふぐ中毒の主な症状は麻痺による呼吸困難で食後4～6時間後に発症することが多いです。ふぐ中毒に特効薬はなく、**致死率のきわめて高い**ことが特徴です。

どんなふぐなら食べても大丈夫？

ふぐは食べても大丈夫な種類及び部位が愛知県条例及び施行規則で決まっています。素人判断による判別は危険ですので、家庭で調理し食べることはやめてください。

喫食可能な種類及び部位(施行規則より一部抜粋)



トラフグ

喫食部位：筋肉・皮・精巢



ヒガンフグ

喫食部位：筋肉

出典：厚生労働省

ふぐの食中毒を防ぐには？

適切な飲食店を利用する、あるいはふぐ処理師の資格を持った人に処理してもらうなど有毒部位を喫食しないようにする必要があります(飲食店などでふぐを処理して提供するには、ふぐ処理施設の届出が必要です)。そのため繰り返しになりますが、ふぐによる食中毒を防ぐため安易に家庭でふぐを調理し喫食することはやめてください。



“減塩”で高血圧を予防しましょう

塩分のとりすぎは高血圧の原因となり、心疾患や脳卒中、腎不全のリスクを高め、胃がんなどの病気を引き起こす原因ともなります。減塩を心がけ、病気のリスクを減らすようにしましょう。

まずは1日1gの減塩からはじめてみましょう

日本人の塩分摂取量の平均は約10gとなっており取りすぎの傾向があるため、目標量を「1日男性7.5g未満、女性6.5g未満」（日本人の食事摂取基準2020年版）としています。まずは1日1gの減塩を目標にはじめてみましょう。

調味料の塩分量の目安

- 食塩小さじ1：5.9g
- こいくちしょう油大さじ1：2.5g
- みそ（米みそ／淡色辛みそ）大さじ1：2.2g



実践してみましょう！

- わさびやショウガなどの薬味やコショウなどの香辛料を効かせる。
- レモンやお酢など利用して酸味を効かせる。
- しょう油やソースなどは小皿にとって付ける。
- 減塩しょうゆ・減塩みそを使う。
- めん類のスープは残す、漬物などは控えめにする。



カリウムを含む食品を摂取することも効果的

血液中のナトリウム濃度を抑えるのに効果的な栄養素としてカリウムがあります。カリウムは水分と一緒に摂取することでナトリウムを体外に排出します。塩分をとり過ぎたと思ったときは、ほうれん草やさつまいも、バナナやトマトなどカリウムを多く含む食品を摂取するとよいでしょう。



愛知県瀬戸保健所 本所・豊明保健分室の直通電話番号（ダイヤルイン）等の案内			
愛知県瀬戸保健所本所		E-mail seto-hc@pref.aichi.lg.jp	総合相談電話 0561-21-1699
総務企画課	総務・企画グループ	医療給付（指定難病・小児特定疾病・特定不妊治療等）、医師等免許	0561-82-2196
環境・食品安全課	環境指導グループ	エイズ・感染症（結核を除く）、環境衛生施設の指導、薬剤師等免許	0561-82-2197
	食品指導グループ	食品関係施設の営業許可及び指導、調理師等免許	0561-82-2198
健康支援課	地域保健グループ	生活習慣病・結核・難病・栄養・歯科等相談、栄養士等免許	0561-82-2157
	こころの健康推進グループ	精神保健福祉・メンタルヘルス・ひきこもり相談	0561-82-2158
愛知県瀬戸保健所豊明保健分室		医療給付・許可・免許等	0562-92-9133 総合相談電話 0562-92-1699
愛知県瀬戸保健所本所 FAX		0561-82-9188	愛知県瀬戸保健所豊明保健分室 FAX 0562-93-8947

