

「魚の生食をおいしく安全に」

西九州大学 健康栄養学科 教授 三嶋 敏雄

近年、日本の寿司などの魚の生食が世界中の国々に広まりつつあります。日本は新鮮な魚が安く手に入り、魚を生でおいしく食べるのできる恵まれた国です。しかし、魚を生で食べるには注意しなければいけないこともあります。

まず、生の魚をおいしく食べるコツについてです。肉の味に関係するのは主に呈味成分です。中でも、イノシン酸やグルタミン酸などの旨み成分が重要です。また、脂質やグリコーゲンなども影響します。さらに、呈味成分だけでなく、口の中で噛んだ時の感触（テクスチャー）も重要です。畜肉類は一般に生では硬くて簡単には噛み切ることが難しいのです。また、と畜後は死後硬直が起こり、一定の熟成期間を経てからでないと、おいしくありません。魚介類は生でも噛み切ることができ、軟らかく食べやすく、硬直中でも食べられるので生食に向いています。魚の呈味成分やテクスチャーによるおいしさを味わうには、鮮度が重要です。鮮度が落ちると、肉の歯ごたえが減少し、魚特有の臭み成分が出てきて、美味しくなくなります。

魚の生食を安全に食べることを脅かす出来事が、近年起きています。それはアニサキスという寄生虫による食中毒です。2007年に6件が報告されていた食中毒が2016年には124件と20倍以上に増えており、食中毒全体の中でもノロウイルスやカンピロバクター菌に次ぐ件数になっているようです。アニサキスは寄生虫の一種で、本来はクジラやイルカなどの海洋ほ乳類の消化管に生息しています。人に食中毒を起こすのはその幼虫で、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどに寄生します。寄生している生鮮魚介類を生（不十分な冷凍または加熱のものを含む）で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒を引き起こします。食中毒の防止には新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除くことや目視で確認して、アニサキス幼虫を除去すること、冷凍（-20℃で24時間以上）や加熱（70℃以上、または60℃なら1分）することが有効です。刺身や寿司など調理済みで市販されているものは、十分注意が払われていますが、上記の魚を自分で調理する時は、注意が必要です。

魚の鮮度や寄生虫に注意をしながら、魚の生食という日本の食文化を楽しみ、魚のおいしさと健康効果を享受しましょう。