

# 食べもの暦 3月号



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2年3月発行

## すっぽん

鍋として冬に食べることの多いイメージがある「すっぽん」。高級食材として知られ、栄養豊富で滋養強壮に効くとされています。



### どんないきもの？

「すっぽん」は河川や池に生息する体長約 30cm のカメの一種です。他のカメとは違って甲羅が柔らかく、英語で Soft-shelled turtle（柔らかい甲羅を持つカメ）と呼ばれます。「スponsポン」という鳴き声や、水に飛び込んだときの音が名前の由来です。野生の「すっぽん」は、2016年に国際自然保護連合（IUCN）のレッドリスト※に掲載されました。東京都のレッドデータブックでも絶滅危惧Ⅰ類に指定されています。



※ 絶滅のおそれのある野生生物のリスト



### すっぽんの旬はいつ？

現在、市場に出回る「すっぽん」の多くは養殖されたもので、天然ものはごくわずかです。天然ものや自然に近い環境で育てる「露地養殖」の「すっぽん」は、水温が下がる 10 月頃から冬眠します。冬眠前には餌をたくさん食べて栄養を蓄えるため、冬眠前が一番美味しくなると考えられています。一方、冬眠させない「加温養殖」の「すっぽん」は、年間通して肉質は一定で、明確な旬はないようです。



### 食品としての利用方法は？ 食中毒にも注意！！

石器時代の遺跡から骨が出土しており、古くから食べられていたようです。主に西日本の食文化でしたが、江戸時代に徐々に関東地方でも食べられるようになりました。スープや鍋、雑炊などの他、ドリンクやサプリメントなど健康食品としても利用されます。一方、「すっぽん」はサルモネラ属菌などの食中毒菌を持っていることがあり、刺し身や生き血を原因とする食中毒も発生しています。特に、高齢の方や基礎疾患を持つ方は、生食を避けて十分に加熱して食べましょう。



食用の「すっぽん」は、かつては天然のものを捕獲していましたが、現在は養殖されたものがほとんどです。では、日本でのすっぽん養殖の発祥地はどこでしょう？

① 長崎県

② 静岡県

③ 大分県

④ 北海道

答えは裏面へ

# 有毒植物に注意しましょう

春先から初夏にかけては、山菜摘みのシーズンです。

一方で、例年この季節に有毒植物による食中毒が発生しており、死亡事例もあります。

家庭での発生が多く、原因のほとんどが、食べられる植物との見分けができないことです。




確実に判断できない植物は、絶対に食用として

**「採らない」、「食べない」、「売らない」、「人にあげない」**

ことが重要です。



## 有毒植物の一例

	スイセン	チョウセンアサガオ	イヌサフラン
有毒植物			
間違えやすい 食用植物の例	ニラ（葉）、 ノビル（球根）、 玉ねぎ（球根）	オクラ（つぼみ）、 ゴボウ（根）、 ゴマ（種）	ギョウジャニンニク （芽・葉）、 ギボウシ（芽・葉）
主な 中毒症状	食後 30 分以内 吐き気、おう吐、 頭痛など	口の渴き、おう吐、 瞳孔散大、呼吸の乱れ、 意識混濁など	おう吐、下痢、皮膚の 知覚減退、呼吸困難、 <b>重症の場合は死亡</b>

**有毒植物による食中毒を防止するために、家庭菜園などで、  
食用の野菜類と観賞用植物を一緒に栽培するのはやめましょう。**

採取した植物を食べて体調が悪くなった場合は、すぐに医療機関を受診してください。  
（原因と思われる植物が残っている場合は、持参して診察の参考にしてもらってください。）



② 静岡県 です。

19 世紀末に浜松市の川魚商が浜名湖で初めて養殖を行いました。温暖な気候  
や経済的利便性等から、養殖の適地とされたそうです。1970 年代には大分県で  
加温養殖技術が確立されました。現在は、静岡県のほか、大分県や長崎県などの  
九州地方、京都府などでも養殖が行われています。