

2009

# 家庭最新資料

第3号 (2009年6月10日)



川の中にいるのは何でしょうか？ (答えはp.11にあります)

## INDEX

- 特集1 「新型インフルエンザ」の流行に対処する..... 2
- 特集2 エコポイント制度の運用が始まる..... 3
- 用語解説 私たちの生活を振り返るためのキーワード..... 4
- 歳時記 秋 秋鮭とサケ・マスのなかま..... 5
- 出典 表紙写真の答え・参考リンク..... 11



第一学習社

## ● 「新型インフルエンザ」の発生と感染

2009年4月、メキシコ、次いでアメリカで「豚インフルエンザ」の発生が報告された。WHO（世界保健機構）は、このインフルエンザの流行に関して、6段階に設定されているパンデミック警戒レベルを、4月27日に3から4に、29日には4から5に引き上げた（表1）。国内では、5月の連休が明けてから「新型インフルエンザ」の感染報告が始まり、わずか半月の間に急激な広がりを見せている。また、それにつれて、「感染が報告された地域への旅行・移動や行事の取りやめ」や「マスクの品不足」など、暮らしへの影響も連日報道されるようになった。

かねてから、鳥インフルエンザウイルスから派生した強毒性の「新型インフルエンザウイルス」による世界的な流行が起こることが懸念されていた。しかし、幸いにも今回のインフルエンザウイルスは、感染力は強いものの毒性が弱いため、想定された最悪のシナリオは回避され、事態は少しずつ回復に向かっているといえそうである。

新型インフルエンザは、本来動物に感染するインフルエンザが感染をくり返すうちに遺伝的な変化（変異）を起こして、ヒトからヒトに感染する能力をもつようになったものである。それまでにはない新しいウイルスであるため、誰も抗体（免疫）を持っておらず、またそれに対応するワクチンもつくられていないため、急速に感染が広がって世界的な大流行になる恐れがある。

## ● 「新型インフルエンザ」への対策

**新型インフルエンザの症状：**咳や鼻水が出る。急な高熱、全身のだるさ、頭痛、筋肉痛などがある（ウイ

ルスの変化によって症状も変わる可能性がある）。

**対処法：**新型インフルエンザにかかったかな、と思ったら、まず各都道府県の保健所などに設置された発熱相談センターに電話し相談する。保健所や、一般の医療機関には直接行かない（感染の拡大防止のため）。

また、新型インフルエンザには、感染経路・症状など季節性のインフルエンザと共通する点も多い。したがって、各家庭や個人の防止策としては、季節性のインフルエンザと同様の対応で感染のリスクを大きく下げることができる。

**飛沫感染：**感染した人の咳・くしゃみなどで放出されたウイルスを、健康な人が吸い込んで感染する。

**接触感染：**感染した人が咳・くしゃみなどを手で抑えたり、鼻水を触ったりした手でもの（ドアノブ・つり革・スイッチなど）に触れ、そのウイルスが付着したものに健康な人が触れて、その手で目・鼻・口など粘膜・結膜に接触して感染する。

### ＜感染を防ぐには＞

- ① 必要性の低い外出は控える。特に人が多く集まる場所は、できるだけ避ける。
- ② 外から帰ったら、うがい・手洗いを励行する。
- ③ 人ごみではマスクを着用する。咳・くしゃみなどの飛散を防ぐ効果が高い。
- ④ ふだんからバランスのよい食事と十分な睡眠をとり、病気にかかりにくい体を心がける。

現在、わが国では、新型インフルエンザへの対応が着々と進められており、感染のピークは脱したとの見方もある。しかし、海外では感染の拡大に予断を許さない状況が続いているうえ、冬場には毒性の強い新型のウイルスによる流行が危惧されており、油断は禁物である。

表1 パンデミック警戒レベル（WHOによる）

パンデミックとは、世界的な大流行のことである。

1	ヒト感染のリスクは低い	パンデミック間期
2	ヒト感染のリスクはより高い	動物間に新しい亜型ウイルスが存在するが、ヒト感染はない
3	ヒト-ヒト感染はないか、またはきわめて限定されている	パンデミックアラート期 新しい亜型ウイルスによるヒト感染が発生
4	ヒト-ヒト感染が増加していることの証拠がある	
5	かなりの数のヒト-ヒト感染があることの証拠がある	
6	効率よく持続したヒト-ヒト感染が確立	パンデミック期

このパンデミック警戒レベルは、世界全体の動向を反映したもので、どこか特定の国・地域の状況を示すものではない。

## ● エコポイント制度が始まる

2009年5月29日、平成21年度補正予算が国会で成立した。このことを受けて、「エコポイントの活用によるグリーン家電普及促進事業（エコポイント制度）」が本格化する。

「エコポイント制度」は、環境省・経済産業省・総務省が連携する事業で、「環境によい製品の購入や行動に対してエコポイントを付与し、それらの購入や行動を促進する」ことを通じて、地球温暖化防止・経済活性化・地上デジタル放送対応テレビの普及に寄与することをねらいにしている。取得したエコポイントは、商品券・プリペイドカードや環境に配慮した製品、地域商品券などに交換することができる。

エコポイントは、予算成立に先立つ5月15日の購入分から付与されており、2010年3月31日まで適用される。ただし、エコポイントと交換できる商品類はまだ決まっていないうえ、取得したエコポイントを記録する統一的なカード・証明書の類はない。そのため、購入者はエコポイントを商品などに交換するまでのあいだ、購入などの事実を証明する書類を保管しなくてはならないので注意が必要である。

### ポイント取得に必要な書類

- ① 保証書（購入日、店舗、製品の品番・製造番号がわかるもの）
- ② 領収書・レシート（購入日、店舗、製品の品番、購入者名がわかるもの）
- ③ 家電リサイクル券の排出者控え（リサイクルした場合のみ）

### 交換商品（予定）

- ① 省エネ・環境配慮に優れた製品
- ② 全国で使える商品券・プリペイドカード
- ③ 地域商品券・地域産品

エコポイントの対象となる商品と条件は次の通り。

1. エアコン  
統一省エネラベル4☆基準を満たす製品。
2. 冷蔵庫  
統一省エネラベル4☆基準を満たす製品。  
ただし、該当製品のない容積400リットル以下の冷蔵庫については、現時点で省エネレベルが最高水準（統一省エネラベル3☆基準）にある製品。
3. 地上デジタル放送対応テレビ  
統一省エネラベル4☆基準を満たす製品。  
統一省エネラベルの基準が設定されていない製品のうち、統一省エネラベル4☆相当の基準を満たすと認められるもの。

基準を満たした製品には「エコポイント対象商品告知ラベル」が貼られている（図1）。

図1 エコポイント対象商品告知ラベル



表1 対象品目とエコポイント数

エアコン		冷蔵庫		地上デジタル放送対応テレビ	
冷房能力	エコポイント	内容量	エコポイント	画面サイズ	エコポイント
3.6kW以上	9,000	501リットル以上	10,000	46V以上	36,000
2.8kW, 2.5kW	7,000	401-500リットル	9,000	42V, 40V	23,000
2.2kW以下	6,000	251-400リットル	6,000	37V	17,000
		250リットル以下	3,000	32V, 26V	12,000
				26V未満	7,000
買い替え、リサイクルを行う場合	3,000を加算	買い替え、リサイクルを行う場合	5,000を加算	買い替え、リサイクルを行う場合	3,000を加算

エコポイントは、1点につき1円に換算される。

**● MSCエコラベル (MSC Label)**

別名で「海のエコマーク」ともよばれる。MSCは、イギリスに本部を置く非営利団体で、海洋資源の持続可能な利用と保護という目標のもと、「持続可能な漁業」を行う漁業者の認証を行っている (Marine Stewardship Council : 海洋管理協議会)。北大西洋のスケトウダラの漁場が乱獲によって枯渇状態に陥ったことをきっかけに、WWF (世界自然保護基金) と、スケトウダラの加工食品を販売していた企業が主体となって、1997年に設立された。1999年、両組織から独立し今日にいたっている。

このラベルは、認証された漁業者から供給される水産物につけられ、消費者は、それらの選択・購入を通して、適切な漁業管理を行っている漁業者への支援や、海洋環境の保全へ貢献することができる。

**【MSCにおける持続可能な漁業のための原則】**

1. 対象魚種資源の状況 : 漁業は、対象資源の過剰漁獲や枯渇を招かないように行われねばならない。
2. 海洋環境に対する漁業の影響 : 漁獲操業は、漁業が依存する生態系への漁業による影響を、最小限にとどめるようになされねばならない。
3. 漁業管理システムの実効 : 漁業は、責任ある持続可能な漁業を推奨する、効果的な管理システムに従わねばならない。

わが国では、2008年9月に京都のズワイガニとアカガレイ漁業が、日本初のMSC漁業認証を得た。現在は高知のカツオ漁業が認証の審査を受けており、これが認められれば、カツオ漁業としては世界初のMSC認証となる。

また、MSCエコラベルが正しく機能するには、漁獲から消費者の手に渡るまで、MSC漁業認証を受けた水産物と非認証物との分別を確実につなぐことが前提となる。そのため、それら水産物の加工・流通の過程において、加工業者・流通業者・レストラン・小売店などラベルの貼付を望む団体・企業は、分別のためのC o C認証を取得しなくてはならない (Chain of Custody : 管理の連鎖)。現在、国内でMSC漁業認証水産物を購入できる店舗には、イオン、西友、東武ストア、生協などがあり、サケ・ギンダラ・たらこなどを扱っている。

**● 緊急の少子化対策****【妊婦健診の公費負担拡充】**

妊婦が必要な回数の妊婦健診を受けられるよう、妊婦健診の公費負担を拡充し、妊婦の健康管理の充実と経済的負担の軽減を図る。2009年4月から2011年3月末までの緊急措置として決定した。

一般に、必要とされる妊婦健診は14回ほどとされており、これまでは、このうちの最低5回は市町村の地方財政措置とされていた。残りの健診は、市町村による任意助成か個人の負担であった※。今回の措置では、残りの9回の妊婦健診についても、全国的に公費負担を行うというものである。9回の公費負担の内訳は、国庫補助と地方財政措置で半分ずつとなっている。

ただし、実際に妊婦が受ける健診の回数はさまざまであり、すべてが14回とは限らないが、公費負担の拡充は9回 (合計14回) と固定されているので、注意が必要である。

※ 任意助成は住む地域によって異なり、これまでも5回を超える助成をしてきた地方自治体もある。

**【出産育児一時金の見直し】**

医療保険制度における出産育児一時金が4万円引き上げられ、35万円から39万円になる。「産科医療補償制度」に加入している多くの医療機関では、これに3万円が上乗せされるため、支給額は42万円となる。また、一時金は、産後に被保険者が申請して事後払いしていたが、出産費用の事前準備による負担を軽減するため、医療保険者から医療機関に直接支払うことになった。この措置は、2009年10月から2011年3月末までの期間の出産が対象となる。

**【子育て応援特別手当】**

多子世帯の経済的な子育て負担に対する配慮として、一人あたり3万6千円を支給する。支給対象となるのは、生年月日が2003年4月2日から2006年4月1日までの間の子どもである (平成21年度版の場合)。平成20年度版では第二子以降の児童が対象だったが、平成21年度版では第一子も対象に加えられた。

【1】シロザケ：白鮭（サケ科サケ属）

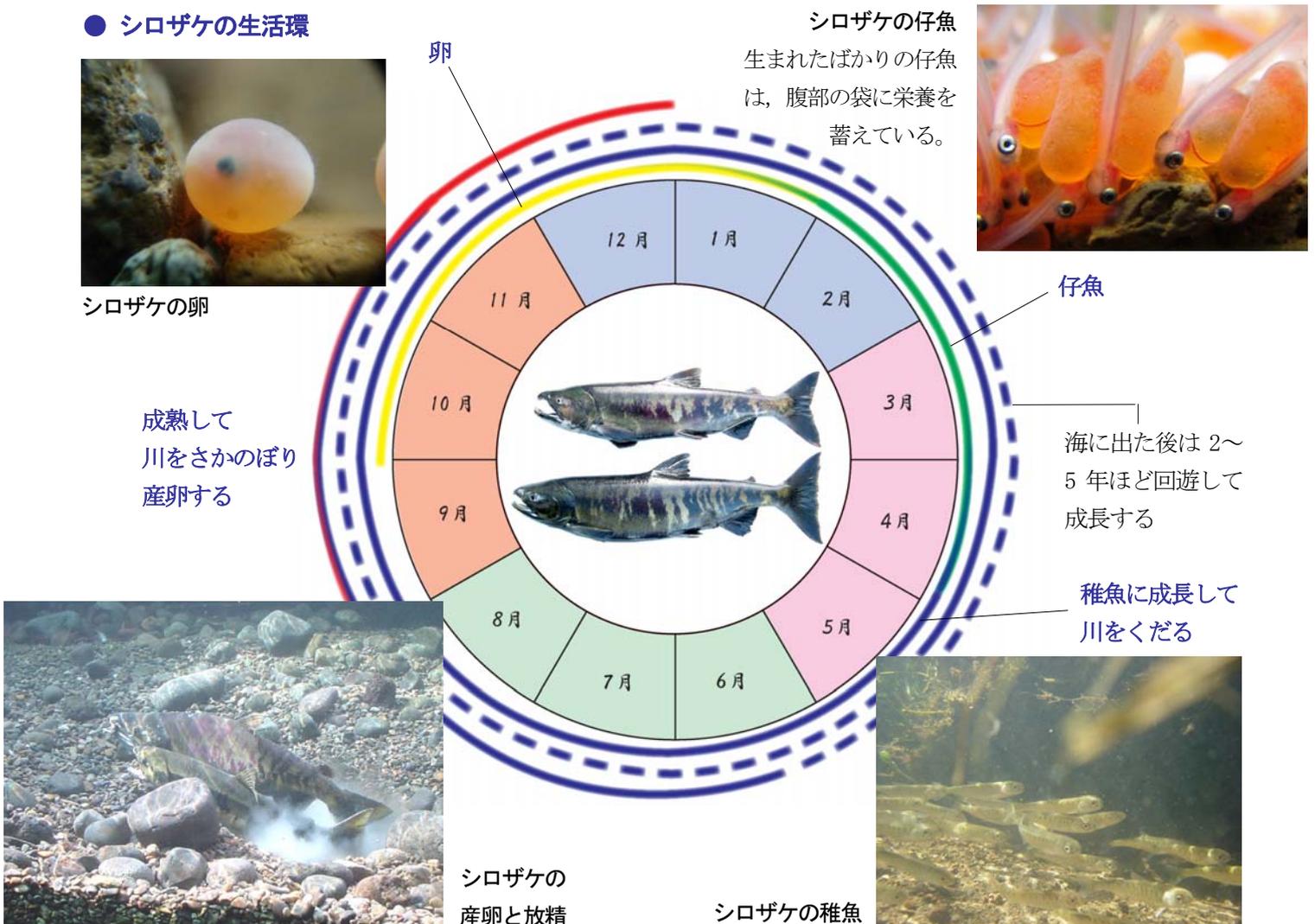
サケ科の魚は、世界全体ではおよそ 70 種が確認されており、そのうち国内には日本原産の 7 種に放流や移植などが加わって計 10 数種が生息している。その代表がシロザケで、国内で単に鮭（またはシャケ）という場合、シロザケを指すことが多い。シロザケの名前は、その身肉の色に由来するが、あくまでも他のサケに比べて白っぽいだけで、一般の白身魚に比べると明るい紅色をしている。シロザケは北太平洋に広く分布し、国内では利根川を南限に、日本海沿岸から北方へと広く確認されるが、漁獲が多く社会的に重要なのは、新潟から東北・北海道にかかる地域である。

シロザケの生活史は、外洋の回遊と母川回帰で特徴づけられる。その一生は、秋口に親サケが川を遡上し産卵するところから始まる。秋から冬へと2か月をか

けて卵は孵化し、仔魚となる。初夏、4,5cmに育った稚魚は降河を始め、海へ出てゆく。外洋に出たサケは、オホーツク海・ベーリング海・アラスカ沖を2～4,5年の間、回遊しながら50～80cmほどに成長し、生まれた川へと戻ってくる。外洋のシロザケは銀白色のうろこで覆われているが、成熟に伴って褐色・赤・黒・黄色が混じった婚姻色が現われる。また、餌を摂らなくなり、オスの両あごが湾曲して「鼻まがり」になる。川底を掘ってつくったくぼみ（産卵床）に産卵・放精した後は、メス・オスとも力尽きて死ぬ。

サケが生まれた川に戻ってくる際に、何をよりどころにしているのかについては、まだはっきりとはわかっていない。おそらくは、太陽の位置や地磁気で方位を感じとり、河口に近づくと川の匂いを探し当てているのではないかと考えられている。

● シロザケの生活環



秋鮭，秋味ともよばれる通り，シロザケの旬は秋。サケ科の他の種に比べると身肉の脂が少ないため，海外での評価は低い。しかし，この脂肪分の低さは，日本料理や塩蔵保存に適し，国内では広く親しまれてきた。婚姻色が出るころには，絶食し産卵にすべての栄養分を取られてしまうため，遡上前に海で漁獲される銀白色のものがよい（銀毛）。



**トキシラズ** 春から夏にかけて沿岸で獲れる未成熟のシロザケ。旬の秋とは季節はずれであることから，「時知らず」，「時不知」あるいは「時サケ」とよばれる。生殖巣が未発達で身に脂がのって美味なうえ，漁獲が少ないことから珍重される

銀毛



ブナ毛



**シロザケの婚姻色** 婚姻色が出る前の銀白色の状態は「銀毛」とよばれる。これに対して，婚姻色は「ブナ」あるいは「ブナ毛」とよばれる。



焼き塩ザケ



新巻ザケ

内臓をとり塩漬けにしたもの。サケは，ブリと同様に年とりお取魚として大晦日の晩から正月にかけて食べる習慣があり，新巻ザケは歳暮の定番商品となっている。

シロザケはさまざまな形で広く消費されている。塩ザケやルイベ，料理では三平汁・ちゃんちゃん焼き・石狩鍋などが有名である。また，サケトバ・氷頭なます・メفنなどの加工品のほか，魚卵の筋子・イクラなど利用例に事欠かない。



ちゃんちゃん焼き



石狩鍋



サケトバ

皮つきの身肉を細切りにし，塩漬け・燻煙したのち寒風に当てて固く干したものを。軽くあぶって，皮をはいで食べる。



氷頭なます

鼻先の軟骨部分を薄切りにしてつくる酢の物。



メفن

腎臓や血合いでつくる塩辛。珍味として人気がある。



しおび さけ

### 塩引き鮭（新潟県村上市）

秋鮭のオスだけを使い、伝統的な製法でつくられる。

### 調理例 ① 秋鮭ときのこの炊きこみご飯

#### 【材料】（4人分）

米	2 合
水	炊飯器の目盛りよりもやや少なめ
秋鮭（シロザケ）	2 切
しめじ	80 g
しょうゆ	大さじ 2
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2
みつば	20 g

#### 【つくり方】

- ① 米は洗って、分量の水に30分以上浸水する。
- ② しめじは根を除き、水洗いする。みつばは1.5cm長さに切る。
- ③ なべに調味料を入れて煮立たせ、サケを加えてさっと煮る。サケの表面の色が変わったら、しめじを加えて強火でさっと煮る。
- ④ ①に③を煮汁ごと加え、炊飯器で普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったサケの皮と骨をのぞき、しゃもじでご飯をほぐす。みつばを加えてさっくりと混ぜ合わせる。



### 調理例 ② 秋鮭のけんちん焼き かぶの甘酢漬け

#### 【材料】（4人分）

秋鮭（シロザケ）	4 切	砂糖	小さじ 2	
A	しょうゆ	大さじ 2	しょうゆ	小さじ 2
	酒	大さじ 1	酒	小さじ 2
	みりん	大さじ 1	*かぶの甘酢漬け	
もめん豆腐	200 g	かぶ	2 個	
にんじん	20 g	塩	小さじ 1/4	
きくらげ（水でもどす）	4 枚	酢	大さじ 2	
グリーンピース（冷凍）	大さじ 1	水	大さじ 1	
		砂糖	大さじ 1	
卵	1 個	塩	少量	
油	小さじ 2	赤とうがらし	1/3 本	

#### 【つくり方】

- ① オーブンを200℃に予熱しておく。
- ② サケは厚さを半分にするように切りこみを入れ、Aの調味料で下味する。
- ③ 豆腐は重石などをして水けを絞っておく。にんじん、きくらげはせん切りにする。グリーンピースはさっとゆで、卵は溶きほぐしておく。
- ④ なべに油をあたため、にんじんを炒める。豆腐ときくらげを加え、全体に油がまわったら、調味料とグリーンピースを加え混ぜ合わせる。なべを火からおろし、卵を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ オーブンの天板にクッキングシートを敷いて②のサケを開いて並べる。サケの上に④を等分して入れ、身ではさむ。下味の調味料をサケに塗り、オーブンに入れて10～12分焼く。

#### \* かぶの甘酢漬け

かぶは葉を1.5cm残して皮をむき、薄切りにする。塩をふってしばらくおき、しんなりしたら絞る。甘酢をつくり、輪切りにした赤とうがらしを入れ、かぶを漬ける。



## 〔2〕 その他のサケ・マス類

サケやマスは、古くから利用され親しまれてきた。名前にサケやマスとつく魚は少なくないが、その多くはサケ科サケ属に属し、両者を明確に区別する基準はない。英語圏では、海に下るものをサーモン、川や湖など淡水で生活するものをトラウトとすることが多いことから、国内でもサーモン＝サケ、トラウト＝マスと識別する例も見られる。しかし、サツキマスやカラフトマス、マスノスケなど、名前にマスがつくものにも海に下る種があるように、両者の使い分けは慣用的な呼び名の違いにすぎない。

サケ科の魚には、シロザケのように卵から稚魚までを淡水域で過ごして川を下り、海で成長して生まれ故郷の川を遡るとい生活史を送るものがよく知られている（遡河回遊魚）。しかし、サケ科全体で見ると、イワナなどのように生涯を淡水域で生活する種の方が多い。また、川を下る種のなかには、途中の湖を海の代わりに成長するものもある。これを陸封型とよび、これに対し海に下る方を降海型という。同一種で比べると、陸封型は降海型よりも小さい傾向がある。

サケ科の魚は、シロザケやベニザケなどの特徴的な紅色の身肉をよく目にするため、一般には赤身魚だと思われがちであるが、分類上は白身魚である。これは、身肉や卵（イクラ）に、アスタキサンチンというカロテノイド系色素が多いため、赤く見えるのである。この色素は、サケの餌であるアミ類など甲殻類プランクトンに多く含まれており、それらを摂取したサケの体に色素が蓄積したものである。

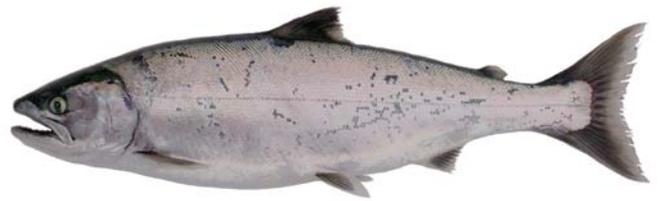
### ● サクラマス（サケ科サケ属）

マス、ホンマスとよばれ、マスと名前がつく中では、もっとも美味とされる。銀白色の体に小さな黒点が散在するが、婚姻色は地色が黒ずみ桜色が帯状に出る。

この陸封型（河川残留型）がヤマメである。北海道では海に出るものが多いが、西日本では川に留まるものがほとんどである。サクラマスを使った「ます寿司」は、富山県の郷土料理として有名である。



「ます寿司」



サクラマス（体長約 60 cm） 婚姻色は出ていない。



婚姻色が出たサクラマスのオス



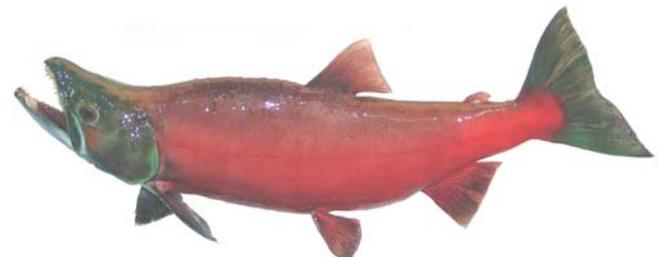
ヤマメ（体長約 30 cm）

### ● ベニザケ（サケ科サケ属）

別名ベニマス。身肉は濃い紅色で、味の評価も高い。湖のある川に遡上する。成熟すると、頭部はオリーブ色・胴体は濃赤色の婚姻色を呈する。婚姻色は、オスの方が鮮やかで、それと同時に背中が盛り上がり、両あごが伸びて「鼻まがり」となる。ベニザケの陸封型がヒメマスである。



ベニザケ（体長約 60 cm） 婚姻色は出ていない。



鮮やかに婚姻色が出たベニザケのオス



ヒメマス（体長約 30cm） 婚姻色が出ている。

### ● カラフトマス (サケ科サケ属)

別名セツパリマス、アオマスであるが、鮮魚売り場では単にマスとよばれることもあり、サクラマスと混同しないよう注意が必要である。体色は背側が青黒色・腹側が銀白色で、背と尾びれに黒い斑点がある。成熟すると、背が灰褐色・腹部が紫褐色の婚姻色を呈する。成熟したオスは、両あごが極端な「鼻まがり」になり、背面が大きく盛り上がる。身肉は柔らかく脂肪が多いため、主に缶詰などに加工される。



未成熟な成魚 婚姻色は出ていない。



婚姻色が出たオス (上) とメス (下)

### ● マスノスケ (サケ科サケ属)

和名よりも、英名キングサーモンの方がよく知られている。普通でも 70~100 cm, 最大 150 cm の記録があり、その名の通りサケ科最大の種である。身は脂肪分が多く美味である。日本の河川に迷入することはあるが、流通している分は、輸入されたものが多い。



### ● ギンザケ (サケ科サケ属)

別名ギンマス。身は薄桃色で美味である。成長が早いいため、海面養殖が行われている。日本ではほとんど遡上が見られないが、養殖や輸入によって、国内の流通量は多い。生で消費されるほか、塩鮭に加工されて弁当やコンビニのむすびに、あるいは缶詰に使われている。



### ● タイセイヨウサケ (サケ科タイセイヨウサケ属)

一般には、英名のサーモン (アトランティックサーモン) の方が通りがよい。その名が示すように、北大西洋に生息する。海面養殖が盛んで、日本への輸入量も多い。脂肪分が多く美味である。



### ● イワナ (サケ科イワナ属)

ほとんどが、一生を淡水で過ごす。河川の上流の冷たい水域に生息し、溪流釣りの対象としても人気がある。塩焼きのほか、焼いたイワナを燗酒かんざけにつける骨酒こつざけなど、野趣あふれる調理法が多い。



### 〔3〕筋子・イクラ

筋子は卵巣膜につながつた状態の未熟卵であり、イクラはそれらをひとつひとつほぐしたもので、別名バラ子という。筋子は流通前に塩漬けされているものが多

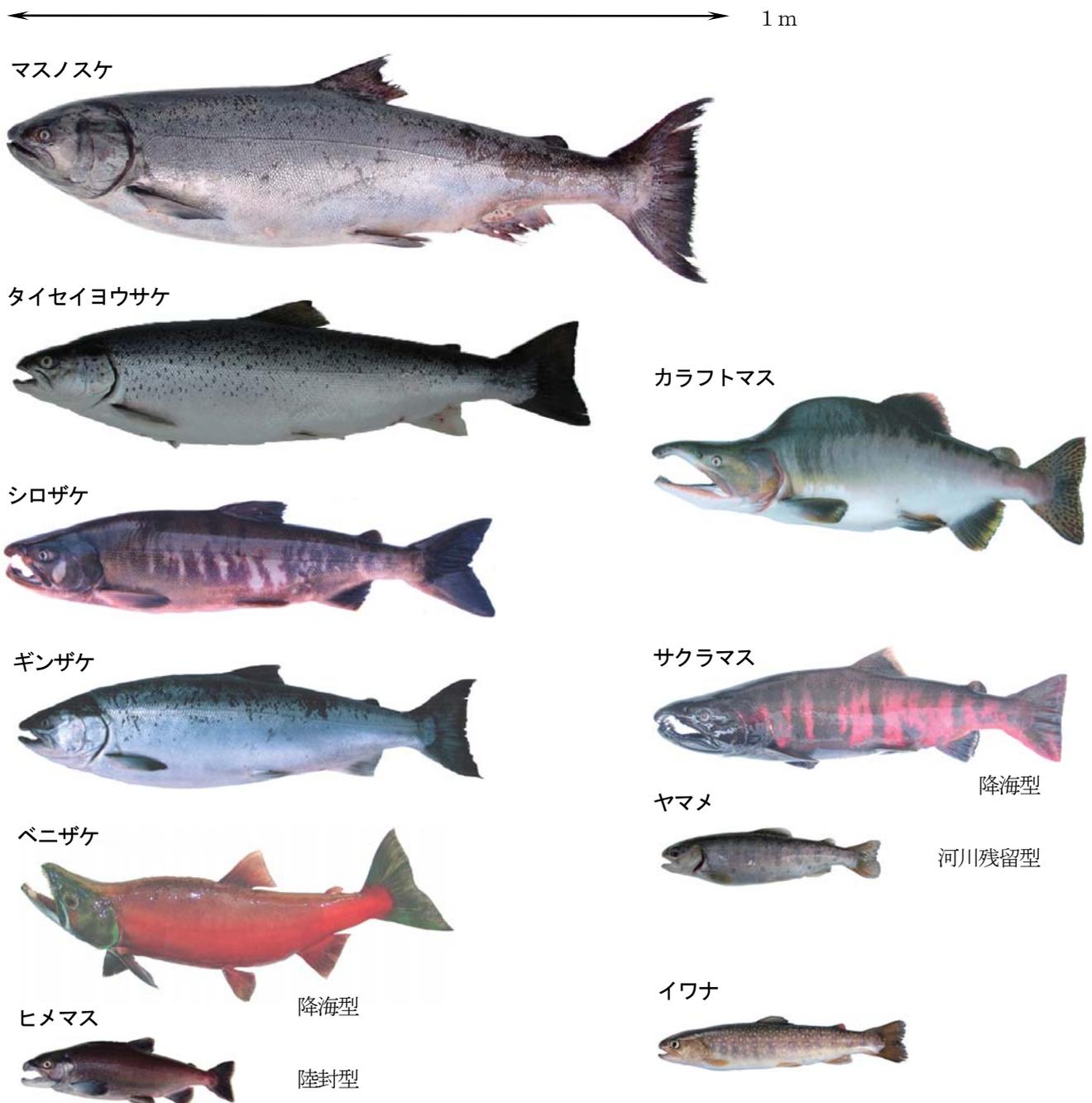


イクラのしょうゆ漬け

いが、イクラには生・塩蔵・しょうゆ漬けなどがある。原材料には、シロザケやベニザケのほか、カラフトマスやギンザケ・マスノスケの卵が使われることもある。

イクラというと、日本ではサケ類の魚卵をほぐしたものに限られるが、もともとはロシア語で「魚卵」全般を指す。ロシアではイクラ（サケ類の魚卵）は「赤いイクラ（クラーズナヤ・イクラー）」、キャビア（チョウザメの魚卵）は「黒いイクラ（チョールナヤ・イクラー）」とよんでいる。

### サケ類の大きさ比較（目安の大きさ）



## 表紙写真の答え

### シロザケ

標津サーモン科学館（北海道標津町）の観覧橋から撮影したもの。この橋は、館の敷地内を流れる標津川のサケ捕獲施設にかけられている。標津川では、毎年シロザケやカラフトマスなどの遡上が見られる。

10月上旬撮影



## 参考リンク

p. 2 厚生労働省 新型インフルエンザに関する情報

<http://www-bm.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html>

WHO 神戸センター 「インフルエンザA型 (H1N1)」情報アップデート

<http://www.who.or.jp/influenzaj.html>

p. 3 環境省 エコポイントの活用によるグリーン家電普及促進事業の実施について

[http://www.env.go.jp/policy/ep\\_kaden/index.html](http://www.env.go.jp/policy/ep_kaden/index.html)

p. 4 厚生労働省 政府広報「妊婦健診や出産の経済的負担が軽減されます！」について

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/03/tp0327-1.html>

厚生労働省 子育て応援特別手当について

[http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/juyou/kosodate/info\\_090108-01.html](http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/juyou/kosodate/info_090108-01.html)

写真提供（50音順）

（社）石狩観光協会、佐藤水産株式会社、標津サーモン科学館、富山県観光課、村上市商工観光課