

2017

家庭最新資料

第15号

2017年6月9日現在

INDEX

表紙	目次.....	p.1
特集	食品成分表 - 新たに 45 食品を追補	p.2
用語解説	私たちの生活を振り返るためのキーワード..... アニサキス症，乳児ポツリヌス症	p.3
Recipe	30分でできる食物アレルギー対応食..... ・スパゲッティミートソース ・どら焼き	p.4



提供：(公財)目黒寄生虫館
・小川和夫館長



「追補 2016 年」の公表

「日本食品標準成分表」は、日本で常用される食品の標準的な成分値を収載するもので、最新の成分表は 7 回目の改訂を行った「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」である。今回、七訂成分表を補う成分表として 45 食品を収載した「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）追補 2016 年」が公表された。七訂成分表の収載食品に追補 2016 年で追加された食品を加えると、現在の日本の食品成分表は、合計 2,222 食品の成分値を収載していることになる。

食品成分表は、近年、5 年おきに改訂されており、現在は、「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」を 2020 年に公表する予定で作業が進められている。しかし、利用者等の便宜のために、5 年という期間をおかず、収載が決定した食品の成分値については、できるだけ早く供するべきであるとの食品成分委員会の決定を受け、今年度から毎年度公表されることになったものである。

食品選定の考え方

今回選定の対象となったのは、

日本人の伝統的な食文化を代表する食品

しょうがおよびだいこんのおろし、油揚げ、かんぴょう
およびしいたけの甘煮、黒はんぺん、魚醤油、松前漬け
健康志向を反映した食品

キヌア、えごま

現在の食習慣のなかで、食べる機会が増えた食品

インディカ米、ドライトマト、パインアップルの焼き、
ぶどうの皮付き生、りんごの皮付き焼き、ドライマンゴ
ー

し好性食品等

こんにゃくゼリー、缶チューハイ

微量成分を追加分析した食品

バレンシアオレンジストレートジュース、まつたけ、パン酵母

等である。

なお、今回の公表には、2020 年から義務づけられる加工食品の栄養表示に対応し、事業者を含め利用者への便宜をいっそう図るため、関係する食品の成分値が決定されている。例えば、ライスペーパー、パインアップル・リンゴの焼き、しいたけ・かんぴょう・油揚げの甘煮、松前漬けがこれに当たる。

ナイアシン当量

今回公表した追補 2016 年では、「ナイアシン当量」が追加された。ナイアシンは、ビタミンの一種で、体内で同じ作用をもつ、ニコチン酸、ニコチン酸アミド等の総称である。欠乏により、皮膚炎、下痢等が起こることが知られている。また、ナイアシンは、アミノ酸の一種であるトリプトファンからも体内で生成される。そこで、「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」でも、摂取基準量はナイアシンではなく、ナイアシン当量（ナイアシンの効力を表す値）を示している。そこで、追補 2016 年では、ナイアシン当量を成分表 2015 および追補 2016 に収載した全ての食品について、計算し収載された。

個別の品目に関して

「キヌア」は、ヒユ科アカザ亜科アカザ属の植物で、主に南米で生産されており、日本で消費されているものも、南米からの輸入品である。穀類として利用されており、アマランサスなど同様に消費が伸びている。

「うるい」は、主に本州（中部以北）から北海道にかけて自生している山菜の一種である。山形県等では栽培もされており、今回は栽培したものを対象としている。

「だいこん」からおろした「だいこんおろし」のすべてを使用する場合は、「だいこん」の成分値そのものを使うことができるが、実際の調理では、「だいこん」をおろし、「おろし汁」の一部を除いたものを使用する場合もある。このような場合に対応するため、「おろし」と「おろし汁」が分けて分析された。また、だいこんおろしの「水洗い」とは、辛みを軽減し独特の臭いを除くため、だいこんおろしを水で濡らした布巾に包み、流水で洗い、絞ったものである。和食料理店等でも提供されている。

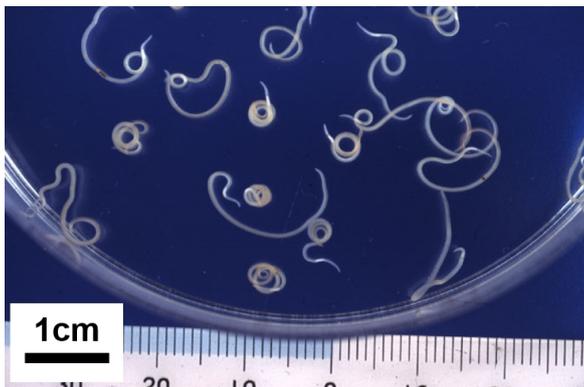
魚醤油とは、魚介類を主な材料にした醤油のことである。これまでタイの魚醤油であるナンプラーが収載されていたが、今回、日本の代表的な魚醤油である、いかなご醤油、いしる（いしり）、しょつつるが収載された。「いかなご醤油」は香川県の特産品で、いかなごを主原料とし、最近生産が再開してきている。「いしる（いしり）」は能登半島特産の魚醤油で、イカ等を原料にしている。いわし等を原料にするものもある。「しょつつる」とは、秋田県の特産品であり、基本的には、ハタハタでつくられる魚醤油である。

（「日本食品標準成分表（追補 2016 年）」に関する Q & A より）

アニサキス症

アニサキスは、アニサキス亜科に属する線虫の総称である(図1)。幼虫は、サバ・アジ・サケ・スルメイカなどの魚介類に寄生し、それを食べるイルカ・クジラ・アザラシなどの海産哺乳類の体内で成虫となる。幼虫が寄生している魚介類を生食することで、激しい腹痛・悪心(おしん)・嘔吐などのアニサキス症¹を呈する。

図1 アニサキスの幼虫



厚生労働省HPより

魚介類の生食が原因となる寄生虫症のなかで、わが国で最も多く見られるのがアニサキス症である。刺身や寿司など魚介類の生食を嗜好する食習慣から、わが国では古くから見られた食中毒と考えられるが、統計が取られるようになったのは最近のことである(表1)。

表1 食中毒全体とアニサキス食中毒の推移(件数)

	2013年	2014年	2015年	2016年
全体	931	976	1202	1139
アニサキス	88	79	127	124

厚生労働省「食中毒統計調査」による

予防方法としては、

- ・加熱する。(70℃以上、あるいは60℃で1分)
- ・冷凍する。(-20℃で24時間以上)
- ・新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く。内臓を生で食べない。
注) アニサキス幼虫は、魚が死ぬと内臓から筋肉に移動することが知られている。
- ・目視でよく確認して、アニサキス幼虫を除去する。
注) 食酢・塩漬け・しょうゆ・わさびなど、一般的な料理で使用する程度の調味料では死滅しない。

などがあげられる。

1 アニサキス症は、アニサキス亜科に属するアニサキス属およびテラノバ属の幼虫の寄生による消化管障害である。

乳児ボツリヌス症

2017年4月、東京都は前月に死亡した生後6か月の男児の死亡原因が、はちみつ摂取による乳児ボツリヌス症であると発表した。乳児ボツリヌス症による死亡例は、統計が残る1986年以降、全国で初めてという。

ボツリヌス菌が食品などを介して口から体内に入った場合、大人の腸内では、ボツリヌス菌が他の腸内細菌との競争に負けてしまうため、通常は何も起こらない²。一方、腸内環境が十分に整っていない乳児の場合、ボツリヌス菌が腸内で増えて毒素を出し、便秘・哺乳力の低下・元気の消失・泣き声の変化・首のすわりが悪くなる、といった症状を引き起こすことがある。これを乳児ボツリヌス症という。

1987年10月、厚生省(当時)は「1歳未満の乳児には、はちみつを与えないよう」通知し、その後の母子健康手帳にも記載されるようになった(図2)。

図2 母子健康手帳の記載部分(任意様式)

注) 離乳食のポイント

ア 食品の種類と組合せ

離乳の進行に応じて、食品の種類を増やしていく。1日2回食に進む頃には、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事とする。ベビーフードを適切に利用することができる。

- ① 離乳の開始では、アレルギー心配の少ないおかゆ(米)から始める。新しい食品を始めるときには一さじずつ与え、乳児の様子をみながら量を増やしていく。慣れてきたらじゃがいも、野菜、果物、さらに慣れてきたら豆腐や白身魚など、種類を増やしていく。はちみつは乳児ボツリヌス症を予防するため、満1歳までは使わない。
- ② 離乳が進むにつれ、卵は卵黄(固ゆで)から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進めていく。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。
- ③ 生後9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚、肉、レバーを取り入れ、調理用使用する牛乳、乳製品のかわりに育児用ミルクを使用するなど工夫する。生後9か月になっても離乳が順調に進まない場合には、フォローアップミルクの併用もできる。

ボツリヌス菌は、土壌中などに広く存在している³細菌で、食品原材料の汚染防止は困難である。また、ボツリヌス菌(芽胞)の耐熱性は120℃、4分とされ、通常の加熱や調理では殺菌できない。そのため、予防策としては、

- ・1歳未満の乳児には、はちみつやはちみつを含む食品を与えない。
- ことを徹底するほかない。また、
- ・1986年以前は行政による指導がなかったため、育児経験者であっても年配者は乳児ボツリヌス症を知らない可能性がある。
 - ・1歳以上に対しては、はちみつはリスクの高い食品ではない。

点には留意が必要である。

- 2 通常の食中毒のボツリヌス症は、食品中でボツリヌス菌が増えて産生されるボツリヌス毒素を食品とともに摂取したことによって発生する。
- 3 乳児ボツリヌス症の発生原因として、はちみつが指摘されているが、井戸水など、はちみつ以外の例も報告されている。

スパゲッティミートソース

特定原材料7品目：使用なし

特定原材料に準ずる20品目：あいびき肉(牛肉, 豚肉)

代替原材料：スパゲッティ(小麦)→米粉の Pasta・雑穀の麺など, バター→油, 小麦粉→米粉, スープの素(小麦・乳などアレルギー材料を含まないもの)

スパゲッティミートソース



材料	(4人前)	
米粉の Pasta など	280g	ブイヨン
油	小4	水
〈ミートソース〉		スープの素
あいびき肉	200g	トマトピューレ
油	40g	塩
たまねぎ	160g	こしょう
にんにく	10g	パセリ
米粉	大2	

※スープの素は小麦・乳などを含まないもの

❖つくり方❖

- ① たまねぎ, にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し, たまねぎ, にんにくを炒める。ひき肉を加え炒め, 米粉を振り入れてさらに炒める。
- ③ ブイヨン, トマトピューレを加えて煮る。アクを除き, 少しずらしてふたをし, 約 1/3 量になるまで煮詰め, 塩, こしょうで味を調える。
- ④ めんをたっぷりの熱湯に入れ, 所定時間ゆでる。ざるに上げて水気を切ったら, 油であえる。
- ⑤ めんを皿に盛り, 上からミートソースをかけ, パセリ(みじん切り)を散らす。

どら焼き

特定原材料7品目：使用なし

特定原材料に準ずる20品目：豆乳(大豆)

代替原材料：小麦粉→米粉, 牛乳→豆乳。どら焼きは, 小麦粉, 卵, 砂糖の生地を焼いた皮に, あんをはさんだものだが, ここでは米粉と豆乳で皮を作る。

どら焼き



材料	(4個分)
米粉(菓子用)	140g
ベーキングパウダー	小2
はちみつ	大2
砂糖	大1
豆乳(無調整豆乳)	200mL
油	適量
つぶあん	100g

※ベーキングパウダーは小麦を含まないもの

❖つくり方❖

- ① ボールにはちみつを入れ, 豆乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ② ①に米粉, ベーキングパウダー, 砂糖を入れて, よく混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れ, 生地を 1/8 分量を丸く流し入れ, 弱火で両面を焼く。残りの生地も同じように焼く。
- ④ つぶあんは4等分にしておく。
- ⑤ 粗熱が取れたら, ④のあんをはさむ。

※赤字の材料はアレルギーの原因となる材料, 青字は代替した材料。加工食品, 調味料等はメーカーにより原材料に違いがあるので, 表示を確認する。