

MitsuiSougou通信

海の幸を安全に楽しむために ～アニサキス症の予防～

私たち日本人には、お刺身やお寿司など、魚介類を生そのまま食べる文化があります。しかし、魚介類の中には、アニサキス（幼虫）が寄生していることがあり、これが生きたまま体内に入ってしまうと、食中毒の原因になる可能性があります。美味しい魚料理を安全に楽しむために、アニサキスによる食中毒（アニサキス症）の特徴と予防対策をまとめました。

症状は？

アニサキス幼虫が胃壁に刺入して生じる急性胃アニサキス症は、食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐を生じます。

アニサキスの幼虫が腸壁に刺入して生じる急性腸アニサキス症は、食後十数時間後から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。

その他、アニサキス幼虫が胃壁等に刺入しない場合でも、アニサキスが抗原となり、じんま疹やアナフィラキシーなどのアレルギー症状を示す場合があります。

※アニサキス幼虫に対する効果的な治療薬はありません。

原因になりやすい食品は？

サバ、サンマ、アジ、イワシ、ヒラメ、サケ、カツオ、イカ等の海産魚介類の刺身、冷凍処理をしていないシメサバなどの加工品です。

予防方法

アニサキスを死滅させる又は除去する処理を行うことで、食中毒を予防できますので、次のことに気を付けましょう。

1. 魚介類の保管中に、幼虫が内臓から筋肉に移行することがあるので、魚介類を生食する際には、より新鮮なものを選び、早期に内臓を除去し、低温（4℃以下）で保存する。
2. 目視で確認し、アニサキス幼虫を除去する。
3. 加熱調理を行う。
4. -20度で24時間以上冷凍する。
5. 内臓の生食をしない。

（注意）簡易な酢漬け処理やしょう油、ワサビなどでは、アニサキスは死滅しません。

治療方法

アニサキス症の多くは急性胃アニサキス症ですが、この場合は内視鏡で胃の中のアニサキスを取り除く処置が行われます。一方で急性腸アニサキス症は内視鏡が挿入できない部位にアニサキスが侵入しているケースが多く、一般的には腹痛に対する痛み止めの投与などの対症療法が行われ、腸の壁に穴が開いた場合は手術が必要になります。

腹痛が激しいなど症状が重い場合は早めの対処が必要です。内科もしくは消化器内科を受診しましょう。



iDeCo(個人型確定拠出年金)とは、将来にそなえて
自分で作る私的年金の制度のことです！

iDeCoとは、公的年金（国民年金・厚生年金）とは別に給付を受けられる私的年金制度の一つです。

公的年金と異なり、加入は任意で、加入の申込、掛金の拠出、掛金の運用の全てをご自身で行い、掛金とその運用益との合計額をもとに給付を受け取ることができます。

節税しながら資産形成ができ、少額からでもはじめられるので、投資経験がない方にも将来のお金の準備をする方法としておすすめの方法です。

公的年金と組み合わせることで、より豊かな老後生活を送るための一助となります。

三井総合保険事務所はiDeCoの加入手続きのお手伝いをしています。
詳しい内容のご照会や資料請求など、お気軽にご相談ください！



資料請求は
こちら

自動車保険の通知義務

次の①～⑦などに掲げる事実が発生する場合には、当社にご連絡ください。

①使用目的の変更する場合（通勤通学・日常レジャー・業務使用）

- ・お仕事への通勤にお車を使用するようになった場合
- ・退職して通勤にお車を使用しなくなった場合
- ・就職や転職によりお仕事にお車を使用するようになった場合など



②お子さまやご家族の方が免許を取って車を運転するようになる場合

年令条件の変更や運転者限定の変更（本人・配偶者限定の場合など）が必要です。

③結婚した場合または結婚して住所が変わる場合

改姓の手続きや、住所変更などが必要です。

また、今までご両親の名義でご契約をしていた場合は、名義変更の手続きが必要になります。

④引っ越しなどにより住所が変わる場合

⑤車を買替える場合（車両入替）

⑥車を譲渡・売却・廃車する場合



⑦用途車種または登録番号（ナンバープレート）を変更する場合

☆自動車保険をご契約した場合、上記のようにあらかじめ決められたいくつかの事項について保険会社へ通知する義務が生じます。

☆通知の内容によっては保険料の追加や返礼が発生する場合がありますが、手続き完了前に事故があった場合、最悪の場合には保険金の支払いが受けられない場合がありますので、早めのご連絡をお願い致します。

◆知って得する保険の話◆ ～保険料控除について～

対象となる契約の払込保険料について、所得税と住民税の負担を軽減できる制度を保険料控除制度といいます。保険料控除制度では、その年の1月1日から12月31日までの1年間に払い込まれた保険料の一定額を課税所得から控除することができます。保険料控除制度には地震保険料控除制度と生命保険料控除制度の2種類があります。ぜひ、生命保険や地震保険へのご加入をご検討下さい。

「ちょっと聞いてみたいな」ということがございましたら、どうぞお気軽にお声掛け下さい。



◆おいしいレシピ◆ ～鶏肉ときのこのジャーマンポテト～

コンソメが染み込んだシンプルな味付け！新玉ねぎは火を通しすぎずに食感を楽しんでも美味しい！

【材料】2人分

- ・鶏もも肉 160g ・新じゃがいも 大1個 ・新玉ねぎ 1個
- ・しめじ 1/2パック ・にんにく 1片
- ・コンソメ顆粒 大さじ1 ・塩 少々 ・粗挽き黒こしょう 少々



【作り方】

1. 新じゃがいもと新玉ねぎはくし切り、にんにくはスライスにする。鶏もも肉はひと口大に切り、塩をふる。
2. 新じゃがいもは耐熱容器に入れてラップをし、500Wの電子レンジで3分程度加熱する。
3. フライパンにサラダ油、にんにくを入れて中火にかけ香りが出てきたら鶏肉を加えて焼く。
4. 焼き色が付いたら鶏肉を裏返してしめじ、じゃがいも、玉ねぎ、コンソメを加えてしんなりするまで炒め合わせる。
5. 粗挽き黒こしょうをまぶして合わせたら器に盛る。