

# 海で取ってきたヒトデを勝手に食べてはダメな理由

## ヒトデの問題点

### 1. もともと毒を持つヒトデがいる

モミジガイやトゲモミジガイなどのヒトデは体内にフグ毒を持っています。

### 2. 有毒プランクトンの毒を溜め込んだヒトデがいる

ホタテやカキ、アサリ、ハマグリなどが餌として食べているのは、プランクトンですが、ヒトデは、これらの二枚貝を好んで食べます。海には栄養豊富なプランクトンが生息していますが、その一方有毒なプランクトンが発生することもあります。この有毒なプランクトンを二枚貝が食べると、体内に毒が蓄積されます。そのような二枚貝をヒトデが食べると、食べられるヒトデであっても毒ヒトデになってしまうのです。

※因みにホタテやカキ、アサリ、ハマグリなどを養殖している業者は、毒が含まれていないことを確かめた上で出荷していますので、安心安全です。

### 3. ヒ素やカドミウム、水銀などの有毒な重金属を多量に蓄えているヒトデがいる

ヒトデは生息環境からヒ素やカドミウム、水銀などの有毒な重金属を蓄える性質があります。特に海底が汚染されている海域のヒトデは有害重金属が含まれている可能性が高くなります。食用可能なヒトデでも、ヒ素やカドミウム、水銀などを多量に含む場合は長期的に食べてはいけません。

## 加工での問題点

### 1. ヒトデは放置しておくと、直ぐに腐敗してしまう

ヒトデは自己分解酵素を多量に含んでいるため、直ぐに酵素活性を抑えないと遊離塩基性窒素(ヒスタミンなどの食物アレルギー成分)が発生してしまいます。