



不少消費者都喜愛壽司、刺身和壽司卷等日本美食，然而，崇尚健康飲食的你知不知道，一份壽司、刺身或壽司卷中含有多少熱量呢？另外，鄰近地區曾發現壽司中含菌量超標的情況，而澳門民政總署食安中心亦於去年9月份公佈的恆常食品檢測中，發現有市售的壽司的李斯特菌含量超標。為此，本會與民政總署食品安全中心合作，對澳門市面售賣的壽司、刺身和壽司卷進行抽查測試，以檢視有關的衛生情況，以及其當中所含的熱量，確保本澳食品安全和維護消費者的權益。

### 樣本資料

本次測試由本會工作人員聯同民政總署食品安全中心以普通消費者的身份於市面購買，在全澳15家食肆和超級市場抽查共30批樣本，當中包括有壽司、刺身和壽司卷，樣本價錢由澳門元3.5元一件至360元一份不等。

### 測試標準和結果

本次測試根據中國國家標準：GB 28050-2011《食品安全國家標準 預包裝食品營養標籤通則》、GB 4789.4-2016《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 沙門氏菌檢驗》、GB 4789.10-2016《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 金黃色葡萄球菌檢驗》、GB 4789.7-2013《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 副溶血性弧菌檢驗》、GB 4789.30-2016《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 單核細胞增生李斯特氏菌檢驗》、GB 4789.14-2014《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 蠟樣芽孢桿菌檢驗》對樣本中的熱量、沙門氏菌、金黃色葡萄球菌、副溶血性弧菌、單核細胞增生李斯特氏菌和蠟樣芽孢桿菌進行測試，有關測試結果皆符合澳門民政總署食品安全中心《即食食品微生物含量指引》(GL 009 CSA 2015)的要求。

### 測試項目

有關沙門氏菌、金黃色葡萄球菌、單核細胞增生李斯特氏菌和蠟樣芽孢桿菌為常見的致病菌，會引起腹瀉或嘔吐等症狀，而副溶血性弧菌是一種常見引致食物中毒的細菌。

### 副溶血性弧菌

根據澳門食品安全中心網站資料<sup>[1]</sup>：副溶血性弧菌

屬於一種嗜鹽的細菌，海水中的鹽份能提供適合此細菌生長的环境，所以此菌會廣泛存在於海洋環境中。而容易受副溶血性弧菌污染的食物主要為海產，包括魚類、貝殼類、軟體類、甲殼類，例如蝦、蟹、蠔、墨魚等，徹底加熱可將此細菌殺死。

市民主要透過進食生或未經煮熟的海產而受感染，或因處理食物不當可能引致交叉污染，令其他食物受到副溶血性弧菌污染。副溶血性弧菌引起食品中毒的潛伏期為2至48小時；一旦感染副溶血性弧菌，會出現水樣腹瀉、腹痛、噁心、嘔吐、發燒；症狀通常會持續2至5天。

### 熱量

熱量是用來維持人體日常的新陳代謝和生活活動，如心臟跳動、呼吸、四肢的運動等。長期攝入過多的熱量可能會引致肥胖，根據中國營養學會的資料，一般成年人每日所需的能量約為1800至3200千卡不等，會因應年齡、性別和每日活動量等因素而有所不同。

根據本次測試結果，30款樣本中每100克含有熱量最高的是酢鯖魚刺身(樣本編號B5)，而最低的是八爪魚刺身(樣本編號B1)；壽司方面，每100克的熱量介乎130.5至205.8之間，每件壽司的熱量約為50至74千卡之間，所以只要進食4至5件，就約等於一碗白飯的熱量[以一碗家庭用瓷碗(約200克)的白飯熱量(約235千卡)計算]；至於壽司卷方面，每100克所含的熱量與壽司相若，但因為一份壽司卷的份量普遍比壽司多，所以每份所含的熱量也相對較高。📌

### 食品安全中心提供之選購及食用建議：

1. 向信譽良好的店舖購買壽司及刺身；
2. 選購時，應留意店舖的環境衛生情況、壽司及刺身的外觀，以及其存放條件和展示溫度(溫度應為5°C以下)；
3. 不要購買置於室溫下擺放的壽司或刺身；
4. 選購後應盡快食用；
5. 至於預包裝的壽司及刺身，應留意其包裝是否完整和注意包裝上的食用期限；
6. 進食時，若發現壽司或刺身的外觀、色澤或氣味有異常，則不應食用；
7. 長者、孕婦、幼童和免疫力較弱的人士應避免進食壽司及刺身食品。

註[1]：<https://www.foodsafety.gov.mo/c/sense/detail.aspx?id=e463647b-f8a4-424e-9320-d3961d59f9e0>

樣本資料 Dados relativos às amostras						測試結果 <sup>[4]</sup> Resultados		
編號 <sup>[1]</sup> N.º	樣本名稱 Designação de amostra	購買地點 Local de compra	每份數量(件) Quantidade por prato (unidade)	每份重量 <sup>[2]</sup> Peso por prato	每份標示價 Preço por prato <sup>[3]</sup> (澳門元/MOP)	熱量 <sup>[5]</sup> Calorias (kcal/100g)	每份熱量 <sup>[6]</sup> Calorias por prato (kcal)	致病菌 <sup>[7]</sup> Bactérias pactogénicas
<b>壽司 Sushi</b>								
A1	蟹籽壽司 Sushi de ovas de peixe voador	豐壽司	6	250.0	29	130.5	326	✓
A2	炙燒特大帆立貝壽司 Sushi com vieiras grandes assadas	貴族爐端燒 Royal Robotayaki	2	67.8	90	150.8	102	✓
A3	墨魚仔壽司 Sushi de chocos	茶茶子 ChaChaKo Japanese Cuisine Take-away	1	36.4	3.5	151.0	55	✓
A4	三文魚壽司 Sushi de salmão	松田屋壽司店 Loja de comidas "松田屋"	1	36.9	3.5	156.8	58	✓
A5	蟹子壽司 Sushi de ovas de peixe voador	松田屋壽司店 Loja de comidas "松田屋"	1	34.3	3.5	160.3	55	✓
A6	虎蝦壽司 Sushi de camarão-tigre	茶茶子 ChaChaKo Japanese Cuisine Take-away	1	31.7	3.5	163.0	52	✓
A7	鰻魚壽司 Sushi de enguia	日之選壽司刺身專門店 Estabelecimento de comidas "Iat Chi Sun"	1	40.1	3.5	165.3	66	✓
A8	活鯛魚壽司 Sushi de peixe "Tai"	騎師日本料理 Jockey Japanese Restaurant	2	60.0	25	166.0	100	✓
A9	玉子壽司 Sushi de ovo	豐壽司	6	255.0	25	173.8	443	✓
A10	劍魚腩壽司 Sushi com barriga de peixe-esparda	壽司和花亭 Nagoyaka Tei	2	68.9	30	188.0	130	✓
A11	火炙左口魚邊壽司 Sushi com músculos de linguado assados	鮪之佐 鮪の佐	2	62.2	32	205.8	128	✓
<b>刺身 Sashimi</b>								
B1	八爪魚刺身 Sashimi de polvo	旗艦綜合日本料理 Kingship Japanese cuisine	*	45.5	68	97.8	44	✓
B2	吞拿魚 Tuna	江戶日本料理 Edo	5	106.0	360	171.3	182	✓
B3	希靈魚 Arenque	鮪之佐 鮪の佐	8	58.9	48	180.8	106	✓
B4	三文魚刺身 Sashimi de salmão	日之選壽司刺身專門店 Estabelecimento de comidas "Iat Chi Sun"	*	130.0	43	191.8	249	✓
B5	醉鯖魚刺身 Sashimi de cavallinha	鮪味亭日本料理美食 Sushimitei	7	94.3	48	229.3	216	✓
<b>壽司卷 Rolo de arroz</b>								
C1	加州卷 California Uramaki	貴族爐端燒 Royal Robotayaki	6	203.3	100	121.8	248	✓
C2	青瓜小卷 Mini-rolos de arroz com pepino	百佳超級市場 Parkshop	12	213.3	18.9	149.3	318	✓
C3	蟹柳卷 Rolos de arroz com delicias do mar	江戶日本料理 Edo	6	112.0	68	156.0	175	✓
C4	玉子鰻魚卷 Rolos de arroz com ovo e enguia	百佳超級市場 Parkshop	6	275.0	45	160.0	440	✓
C5	香芒雞肉芝士乳酪卷 Rolos de arroz com manga, galinha e queijo	一番壽司外賣連鎖 Ichiban Sushi	4	132.5	32	171.3	227	✓
C6	和花亭卷 Nagoyaka Tei Roll	壽司和花亭 Nagoyaka Tei	2	85.6	36	175.5	150	✓
C7	辛香金蠔卷 Rolos de arroz com ostras assadas picantes	財神日本料理(財富中心分店) Fortuna Japanese Restaurant (FIT)	6	233.3	78	177.8	415	✓
C8	黃金蕃薯卷 Rolos de arroz com batata doce	鮪味亭日本料理美食 Sushimitei	6	230.0	38	178.8	411	✓
C9	牛油果軟殼蟹卷 Rolos de arroz com abacate e caranguejo de casca mole	財神日本料理(財富中心分店) Fortuna Japanese Restaurant (FIT)	6	260	98	180.3	469	✓
C10	牛油果芝士卷 Rolos de arroz com abacate e queijo	新苗超級市場 Supermercado San Miu	3	150.0	20	181.8	273	✓
C11	火炙芝士炸蝦卷 Rolos de arroz com queijo e camarão frito	一番壽司外賣連鎖 Ichiban Sushi	4	266.7	38	182.3	486	✓
C12	花之卷 Rolos de arroz de salmão em forma de flor	騎師日本料理 Jockey Japanese Restaurant	2	186.7	88	185.0	345	✓
C13	鰻魚芝士卷 Rolo de arroz com enguia e queijo	新苗超級市場 Supermercado San Miu	3	150.0	20	190.3	285	✓
C14	芒果天婦羅炸蝦卷 Rolo de arroz com manga e tempura de camarão	旗艦綜合日本料理 Kingship Japanese cuisine	6	186.7	68	204.8	382	✓

註: ✓: 未有檢出。\* 產品規格以重量計算。

[1]: 樣本以每100克所含的熱量由少至多排序。

[2]: 各批次樣本的重量的可能會有差異。

[3]: 樣本的標示零售價, 不同零售點可能會收取服務費。

[4]: 本次測試根據中國國家標準: GB 28050-2011《食品安全國家標準 預包裝食品營養標籤通則》、GB 4789.4-2016《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 沙門氏菌檢驗》、GB 4789.10-2016《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 金黃色葡萄球菌檢驗》、GB 4789.7-2013《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 副溶血性弧菌檢驗》、GB 4789.30-2016《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 單核細胞增生李斯特氏菌檢驗》、GB 4789.14-2014《食品安全國家標準 食品微生物學檢驗 蠟樣芽孢桿菌檢驗》進行測試。

[5]: 有關數據結果經單位換算後所得 (1kcal = 4.2kJ)。

[6]: 有關結果經換算所得, 有關的計算方法: (實際每100克樣本所含的能量 ÷ 100) × 食物重量 = 整個產品所含的能量, 數據以四捨五入湊整處理。

[7]: 是次檢測的致病菌包括: 沙門氏菌、金黃色葡萄球菌、副溶血性弧菌、單核細胞增生李斯特氏菌和蠟樣芽孢桿菌, 有關測試結果皆符合澳門民政總署食品安全中心(即食食品微生物含量指引)(GL 009 CSA 2015)的要求。

Notas: ✓ refere-se a "Não detectado". \* Calculado por peso

[1]: As amostras estão enumeradas, por ordem crescente, conforme o teor de calorías contido por 100g.

[2]: O peso das amostras pode diferir entre os lotes.

[3]: Trata-se de preço exposto na local de venda onde se recolhem as amostras. É possível ser cobrada uma taxa de serviços em alguns locais de venda.

[4]: O presente teste foi feito com base nas normas nacionais chinesas GB 28050-2011, GB 4789.4-2016, GB 4789.10-2016, GB 4789.7-2013, GB 4789.30-2016, GB 4789.14-2014, sendo padrões nacionais da segurança alimentar sobre a rotulagem dos alimentos pré-embalados e o exame microbiológico de alimentos (respectivamente à presença de salmonela, estafilococo, vibrião do marisco, listeria monocytogenes e bacillus cereus.)

[5]: Os valores foram calculados em 1kcal = 4.2kJ.

[6]: Fórmula de cálculo: (Calorias contidas por 100g de amostra +100) × peso de amostra = Calorias contidas na amostra inteira, sendo os resultados arredondados às unidades.

[7]: Foi realizada a análise das seguintes bactérias: Salmonela, estafilococo, vibrião do marisco, listeria monocytogenes e bacillus cereus. Os resultados da análise estão de acordo com as Orientações sobre Critérios Microbiológicos para Alimentos Prontos a Comer do Centro de Segurança Alimentar do Instituto para os Assuntos Cívicos e Municipais (GL 009 CSA 2015).