

ひとときを… Le café

Vol.10

梅雨に入り、暑くてじめじめとした状態が続くと、心配になるのが食中毒です。食中毒による症状は腹痛、下痢、嘔吐、発熱：など、年齢や体調、原因によって軽いものから、命の危険にいたるものまでさまざまです。そこで、初夏に急増し、そして家庭にも潜む食中毒の危険と、その予防について考えていきたいと思えます。

身のまわりの食中毒**◎生食肉に注意！**

食中毒の原因として広く知られているものとして「サルモネラ菌」がある。この菌は牛、豚、鶏などの食肉、卵に多く存在しているもので、生食肉やレバーなどの内臓肉が最も危険であり、加熱不足になりがちなバーベキューや焼き肉も原因となる。しかしサルモネラ

菌は低温、乾燥には強いが、熱には弱いので、加熱処理（七十五度、一分以上）をし、周囲の衛生管理をしっかりと行えば心配する必要はないようだ。

◎身近に潜む細菌！

近年、おにぎりやパン、和菓子などの手作り料理による食中毒で注目されている「黄色ブドウ球菌」にも注意が必要である。これは人や動物などの体表に広く分布するありふれた菌であり、とくに手の傷や手荒れの部分には多くの菌が存在する。人の手を介して感染することが多い黄色ブドウ球菌は、熱にも強い菌になるので、手指の洗浄、消毒の徹底を心がけ、一定以上に増殖させないことが重要になる。

◎加熱に強い食中毒菌！

カレーなどの煮込み料理は夏場の食中毒の原因となる代表的な料理である。これは、土壌や水中、人や動物の腸内など自然界に幅広く生息している細菌「ウェルシュ菌」が原因である。ウェルシュ菌は高い耐熱性があり加熱しても死滅させるのは困難である一方、酸素に弱いという性質もある。そこでカレーなどを作る際にはまず、土が付着した野菜は流水で洗浄し、調理中はよくかき混ぜ、鍋底にも空気を送りながら加熱した方がよい。そして料理を鍋に入れた状態で室温放冷すると、菌は好条件のため増殖してしまうので、食べきれずに保存する場合は、底の浅い容器などに小分けして酸素に触れさせ、二十度以下に急冷することによって、

菌の増殖を抑制することができ。また、温め直すときには酸素に触れさせるためによくかき混ぜ、十五分以上加熱して、これ以上菌を増殖させないことが大事になる。

◎飲みかけの飲料が危ない！

暑い季節、こまめな水分補給が欠かせなくなる。そこで活躍するのがペットボトル飲料である。しかし直接口をつけて飲んだ場合の、「飲みかけの飲料」には注意が必要である。直接口をつけて飲むことで、口の中の細菌が飲料に移動するだけでなく、長時間、暑い場所（菌は気温三十度前後で活発に増殖）に放置すると、菌の増殖スピードも速くなり、人間の免疫力では対抗できないほどの量が増えてしまう。とくに、ジュースなどの糖分

を含む飲料では、菌が糖分を栄養として増殖してしまうので気をつけなければいけない。ペットボトル飲料を飲む際はコップに移し替えて飲むことが安全な飲み方であるが、実際にはなかなか難しい。なので、ペットボトルに直接口をつけて飲んだ場合は四〜五時間を目安に飲みきることを心がけ、飲み残したときは、冷蔵庫で保管し、早めに飲みきるようにする。また、短時間で飲みきれぬサイズの飲料を選ぶことも対策の一つである。

家庭でできる食中毒予防

細菌は私たちの身の回りに多く存在し、ある一定以上の数に達しなければ健康に害はないので、過敏になる必要はない。しかし油断していると思わぬ事故につながりうるの

で、ある程度の予防・対策は必要となる。まず、食中毒菌を、「付けない、増やさない、やつつける」

の三原則が重要となる。①手指や器具の洗浄、消毒を行い、菌を付着させない、②冷蔵庫や冷凍庫に食品を保存、菌が増殖するのに必要な水分、栄養、温度を与えない、③加熱処理などにより菌を死滅させることを意識することが大切だ。そして作った料理は早めに食べてしまうことが食中毒予防につながる。食中毒は腐敗とは違って、味も臭いも変化がなく、気づきにくいという特徴もあるので、夏場はとくに注意して食事を楽しみたい。

参考文献

伊藤武、西島基弘／講談社、

『絵で分かる食中毒の知識』



Let's Scan!



こばやし治療院

KOBAYASHI Clinic