

食中毒 あなたは大丈夫？

市川治療室 No.371.2019.07

食中毒が気になる季節ですね。貴方は「正しい情報」をどのくらい知っていますか？

問1・「2018年の統計で食中毒の報告件数が一番多かったのは？」

感染者は集団感染するノロウイルスが最も多かったのですが、報告件数が一番多かったのは寄生虫アニサキスによる感染です。

鯖や秋刀魚などの内臓に住むアニサキスは、加工・調理の段階で多くは取り除かれます。

アニサキスは熱に弱く60度で1分間加熱するかマイナス20度以下で24時間以上冷凍すると死滅します。

生で鯖や秋刀魚を食べるのはお勧めできません。

問2・「鶏肉で食中毒菌カンピロバクターが付着している比率は？」

カンピロバクターは鶏などの腸内にすむ菌で、付着している比率は50%以上です。多くの鶏肉に付着し、少量でも食中毒が発症するとされています。

カンピロバクターは鶏肉の繊維の中まで入り込んでいるため、表面を加熱しても肉の内部に細菌が生き残る場合が少なくありません。

鶏肉は中心部の色が変わるまでしっかりと加熱したほうが良いです。カンピロバクターによる食中毒のほとんどは鳥刺しやタタキ、加熱不足が原因です。

問3・「食中毒の危険性が最も高い料理は？」

ハンバーグやつくねなど、ひき肉を使った料理です。肉をひく段階で家畜の腸に保有されていた病原性大腸菌が肉の内部に入り込むため十分に火を通さないと食中毒を起こす可能性が高くなりますので、しっかりと加熱できたかどうか中心部の色を確認してください。

ステーキやしょうが焼きなどは表面がひき肉ほど多くないため、表面を十分に加熱すると食中毒のリスクは低くなります。

問4・「ノロウイルスを食材につけないために効果があるのは？」

ノロウイルスによる食中毒の原因は調理する人の手洗い不足によることが最も多いと報告されています。

水洗いだけではだめで、石鹸をしっかりと泡立て一分間ほどもみ洗いした後、水ですすぐ手洗いを二回繰り返す「二度洗い」をするとノロウイルスを大幅に減らすことができると言われています。

一般的に消毒用アルコールでは毒消し効果が薄いようです。

問5・「卵は冷蔵保険している店から買うと良い？」

卵による食中毒の原因はサルモネラ菌です。卵の鮮度低下と細菌増殖は温度が高いほど早く進みます。暑い夏に「卵かけご飯」などで生食につかう場合は、配送や保管も一貫して冷蔵されている卵が安全です。

卵購入後は速やかに冷蔵庫に入れて、冷蔵庫の内側の種に保存する方がよく、パックのまま保存することでより鮮度が保たれます。

食中毒予防の三カ条…手洗い・加熱・保存が大切ですね

- ① 食べ物に菌を「つけない」
- ② 付着した菌を「増やさない」
- ③ 食べ物や調理器具についた菌を「やっつける」

…日本経済新聞（2019年6月1日） NIKKEI7°ラス1から抜粋…