



食中毒に注意 !!

2014.6.9

腐敗と発酵

日本では夏に入る前の時期に梅雨があります。温度の上昇とともに湿度も上昇するので、うっとうしい季節です。この時期は冷蔵庫の中の食物も次第に味や匂い、見た目の形や色、感触などが変化していきます。食物中の成分が変性して、食べられなくなった状態を腐敗といいます。これに対して、ヨーグルトやお酒のように糖分が分解され、乳酸やアルコールができ、成分が変性しても口にできるものを発酵といいます。

食中毒予防の3原則



食中毒の原因

肉や魚などのタンパク質やアミノ酸が分解され、硫化水素やアンモニアのような悪臭・腐敗臭が出る現象が腐敗です。この腐敗した食物を食べることで食中毒のリスクは急激に高まります。食中毒の原因は、細菌やウイルス・カビなどの病原微生物が食品中に増殖し、毒素を産生して、1g当たり1000万～1億個以上に増えることで、食品の色や風味、匂いなどが変化します。菌種によっては10個程度でも食中毒を起こします。食品の腐敗を防ぐために私たちは食品を冷凍・冷蔵しますが、冷凍や冷蔵をしても菌が死滅するわけではなく、温度を下げることで腐敗を遅らせているのです。長持ちさせるには乾燥させる方が有効です。細菌の増殖には水分が関与するので、食品の水分を奪ってしまえば細菌の増殖は防げます。

食中毒の原因菌には、主に食肉や卵を汚染するサルモネラ菌、加熱しない肉を食べて発生するカンピロバクター、肉類や魚介類のカレースープ内で発生するウェルシュ菌、チャーハンやピラフ・パスタ・焼きそばで発生するセレウス菌、ハムやソーセージ、野菜・果実の缶詰や真空パック内で発生するボツリヌス菌などがあります。他にも毒性の強い腸管出血性大腸菌O157があり、これはベロ毒素という強烈な毒素が腸管を破壊するため、死に至ることもあります。

食中毒の原因について2013年の調査では、細菌が36.4%、ウイルスが46.8%、自然毒が7%、化学物質が1.5%で、細菌とウイルスで80%以上を占めています。原因菌の主なもの、サルモネラ菌・黄色ブドウ球菌・カンピロバクター・ウェルシュ菌・腸管出血性大腸菌などです。

予防するには

完璧な殺菌処理で保たれるものを除いてほとんどの食品には少量の菌が付着しています。それらは通常、飲食物とともに口から入り、胃酸で殺菌され、腸管内の常在菌によって増殖が抑えられたまま便として排泄されます。しかし、細菌はそれぞれ毒力が異なり、少数でも食中毒を起こし、調理の温度によって生き残る細菌や、抵抗性（好気性・嫌気性・乾燥・酸・アルカリ・塩に対する耐性、低温でも増殖する）を持つもの、芽胞という防御のカプセルを作り煮沸しても死滅しない細菌などがいます。

汚染源は、菌が付着した手指や、まな板・包丁などの調理器具、ネズミやゴキブリ・ハエを媒介したものもあります。最も多いサルモネラ菌による食中毒を防ぐには、冷蔵庫にあった食品でも食べる前には十分に加熱することです。他に、ベットの触れた手を良く洗う・肉や魚を調理したまな板や包丁を良く洗うことも重要です。そして、購入したものはできるだけ早く十分に加熱して食べることが予防の基本です。また、加熱処理した食品を冷蔵庫に入れて、翌日温めて食べることも極力避けましょう。新鮮なものを新鮮なうちに食べることが食中毒を予防する大原則です。