

# ひまわりだより

NO.277

2021年6月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441  
FAX 0263-37-5561  
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311  
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

コロナ禍で外食の機会が減り、自宅での調理やテイクアウトでの食事が増えている今日この頃。暖かくなってくると増えてくるのが食中毒のリスクです。食中毒の原因には細菌、ウイルス、自然毒など様々あります。しかし今回は注意していても見落としがちな食中毒についてお話ししようと思います。



まずは質問です。以下にあげる食品で食中毒になる可能性があるものはいくつあるでしょうか？

1. 朝寝坊をしてしまったのでお弁当に炊き立てのご飯を詰めてすぐに蓋をしてお昼まで持ち歩き、お昼休みに食べた。
2. 2日目のカレーは味が馴染んで美味しいので沢山作って鍋に入れたまま一晩コンロの隅で保存した。翌日食べるときに鍋で煮込みなおして食べた。
3. 朝、保温ができるスープジャーにスープを入れて夜になってから食べた。
4. 行きつけのレストランで温かいお弁当をテイクアウトしたがすぐには食わず翌日温めなおしてから食べた。

5. 煮出した麦茶を常温まで冷まして保温水筒に入れて持ち歩いて飲んでいる。



正解は・・・

すべて食中毒の可能性がります。

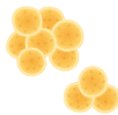
ここで疑問ですが、どれも生モノは使用しておらず、しっかり熱を加えて調理しています。ではなぜ食中毒になるのでしょうか？

今回の食中毒の原因になり得るのは黄色ブドウ球菌とウエルシュ菌です。実はこの細菌は加熱しても食中毒を起こすことがあります。以下にそれぞれの細菌の特徴を示します。

### 黄色ブドウ球菌とは

**自然界に広く分布する細菌です。人の皮膚の上やのど、鼻の粘膜などにも存在しています。化膿に関係した細菌なので傷口など化膿しているところに多く存在しています。調理した人の手に傷があり、そこが化膿している場合そこから食品が汚染され、菌がエンテロトキシンという毒素を出してその毒素が食中毒の原因となります。**

**黄色ブドウ球菌は熱に強くないのですが、エンテロトキシンという毒素は加熱しても消えることはありません。**



### ウエルシュ菌とは

**自然界に広く分布する細菌です。人の腸管や土壌、下水に多く分布しています。ウエルシュ菌は熱に強い芽胞を作ります。また酸素のない環境を好みます。カレーやシチュー、煮物、麺のつゆなど1回に大量に調理されて室温で保存された食品で食中毒の原因となることで知ら**

れています。

**ウエルシュ菌はどこにでもいる細菌のため調理の際の洗浄などで減らすことはできても取り除くことは不可能です。また芽胞になったウエルシュ菌は加熱しても殺菌されることはありません。そのためどれだけ菌が少ない状態で食べられるかが重要になります。**



厚生労働省の令和2年度の食中毒発生状況統計によると、ぶどう球菌による食中毒の件数は21件(887件中)患者数260名(14,613名中) ウエルシュ菌による件数は23件(同上)、患者数1,288名(同上)となっています。月別で見ると5~10月に増えています。


ではお弁当やテイクアウトした料理、作り置きおかずなどを安全に食べるためにはどうすればいいのでしょうか？

ポイントは温度と時間の管理です。

細菌全般に言えることですが細菌は10℃~50℃で増殖しやすくなります。この温度で保存時間が長くなると細菌数が増えてしまいます。保存する場合は10℃以下または50℃以上の温度を保つことが重要です。

では最初の質問に戻って改善点を挙げてみましょう。

1. お弁当に入れる食品は温度を下げてから詰めましょう。昼食まで気温が高い場所で保存する場合は保冷剤などと一緒に保存して10℃以下を保ちましょう。

2. 余ったカレーはすぐに温度を下げるため小分けにして冷蔵庫で保存しましょう。
3. 保温が出来るスープジャーは添付されている使用方法をよく読んで使用時間を守りましょう。スープを入れる前に容器を熱湯で温めてスープの温度を下げないことも重要です。
4. 温かいままテイクアウトした料理は出来る限り速やかに食べきりましょう。食べるまでに時間がかかる場合は冷蔵で販売されているお弁当などを購入することをお勧めします。
5. 煮出した麦茶を保温水筒やポットで保存する場合は50℃以上の熱いままもしくは10℃以下の冷たい状態で保存しましょう。

それぞれの菌の特徴にも記載した通り、一度食品の中で毒素や菌が増えてしまうと食べる前に加熱しても食中毒になってしまいます。黄色ブドウ球菌やウエルシュ菌が増殖していても味や見た目に変化がない場合が多く、気が付かないまま毒素や細菌を大量に摂取してしまいます。保存した時間や温度を考えて怪しいなと思った場合は味見で確かめようとはせず、勿体ないですが廃棄しましょう。またそういった食品ロスを減らすためにも食品を保存する際には温度と時間に十分注意を払ってください。

❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちら是非、ご覧ください😊