

「食中毒」には、通年気をつけましょう

食中毒とは、有毒有害な微生物および化学物質等を含む食品を摂取した場合におこる疾病です。食中毒の病因物質を表1に示します。また図1に示す通り食中毒は、1年を通じて発生しています。原因の約90%が、細菌・ウイルス性食中毒で、細菌性は主に暖かい時期に、ウイルス性食中毒は寒い時期に多く報告されています（図2）。

表1. 主な食中毒の病因物質について

| | | |
|-----|----------|--|
| 微生物 | 細菌性食中毒 | サルモネラ 病原大腸菌 黄色ブドウ球菌 腸炎ビブリオ セレウス菌 ウェルシュ菌 カンピロバクター ポツリヌス菌 赤痢 コレラ菌 チフス菌など |
| | ウイルス性食中毒 | ノロウイルスなど |
| 寄生虫 | | アニサキスなど |
| その他 | 化学物質、自然毒 | 食品添加物、カビ・フグ毒など |

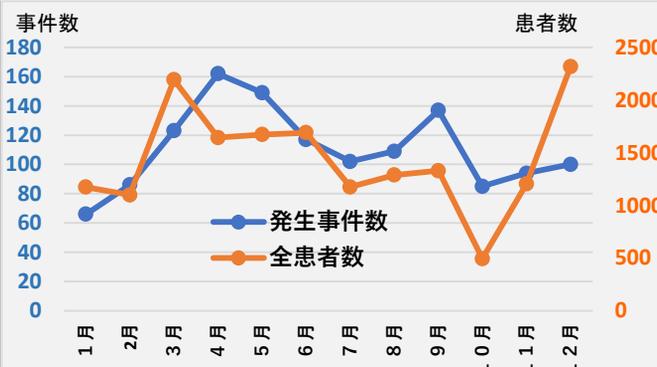
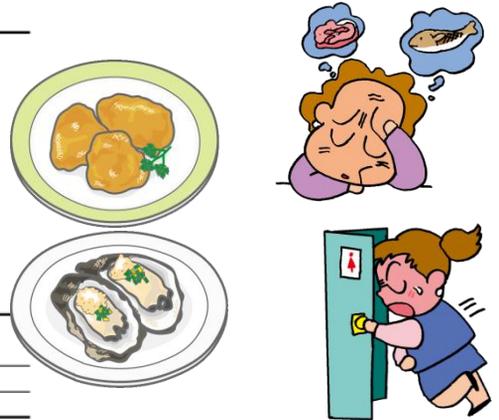


図1. 平成30年 食中毒発生状況 総患者数 17282人

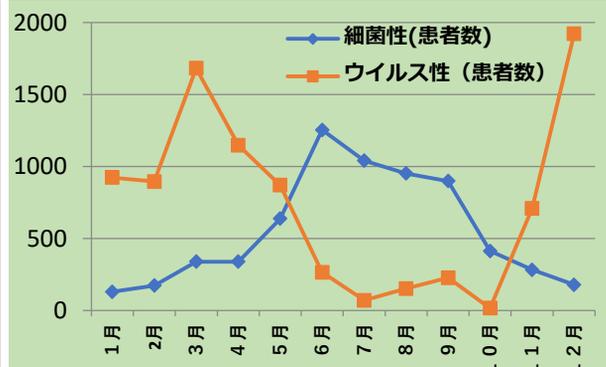


図2. 平成30年 細菌性・ウイルス性食中毒患者数の推移

厚生労働省食中毒統計資料を改変

細菌発育の条件について

人間にとって「**栄養**」となる食品類は、細菌にとっても栄養源となります。調理器具類では、食品の汚れ等が栄養源になります。細菌は食品中の「**水分**」によって増殖します。ほとんどの細菌は、36-37℃前後「**温度**」で最もよく増殖します。細菌はこの3条件が全てそろったときに発育するために、3条件のいずれかをなくすことが、細菌の発育阻止に有効です。器具類は、洗浄することで「**栄養**」を除去し、乾燥により「**水分**」を除去し、熱湯消毒など「**温度**」により細菌を殺すことができます。しかし、食品はそれ自体に「**栄養**」「**水分**」が含まれているため、コントロールできるのは「**温度**」のみです。熱調理等の温度管理で細菌を殺したり、発育を阻止します。また冷蔵により増殖を抑えることも大切です。

食中毒予防の3原則

食中毒の予防には「清潔」「迅速」および「加熱・冷却」が大切です。「清潔」が守られることにより衛生的な食品を確保できます。食べ物についた菌は、時間とともに倍々と増えていくために、増殖時間を与えないためにも「迅速」が大切です。また増殖は温度により大きく影響を受けるために、「冷却」して保存する場合には5℃以下に、「加熱」して保管する場合には65℃以上が良いでしょう。

一般的に、食物に微生物が生育し食中毒になるのを防ぐ方法を、食中毒予防3原則といいます。微生物を「付けない」「増やさない」「殺す」ことです。調理師や栄養士などの食品衛生教育では、食中毒防止3原則が強調されており、日常生活においても役立ちます。

①第1は、食物に微生物を「付けない」ことです。

汚い手や器具で調理をすると、手や器具に付着していた微生物が食物に付着します。手や器具を洗剤などで良く洗うことが大切です。必要に応じてアルコール手指消毒薬も活用しましょう。

②第2は、微生物を「増やさない」ことです。

微生物は温度・湿度・栄養があると爆発的に繁殖します。多くの食品は水分を多く含み栄養もあります。湿度と栄養がある限り、温度さえ適当であれば微生物は発育するので、我々が制御できるのは温度だけです。

③第3は「殺す」ことです。

手指や食材は、殺菌剤が添加された石鹼、消毒薬などで洗うことにより付着微生物を殺すことが出来ます。さらに多くの微生物は、料理で行われる各種の「加熱」処理により死滅します。

細菌性の食中毒について

●カンピロバクター（平成30年：319事件、1995人）
H30年の厚生労働省の報告で、事件数として最も多く報告されています。家畜や家禽類の腸内に生息し、食肉・特に鶏肉などを汚染します。通常の加熱調理で死滅します。調理器具を熱湯消毒し、乾燥させましょう。十分な加熱を行いましょ。

●ウエルシュ菌（平成30年：32事件、2319人）
H30年の厚生労働省の報告では、患者数が最も多く報告されています。酸素のないところで増殖する菌で、芽胞を作ります。芽胞は、100℃・数時間の加熱にも耐えます。原因となる主な食品としては、煮込み料理（カレー、煮魚、煮付）等です。清潔な調理を心がけるとともに、調理後は速やかに食べることが大切です。保存する際は、10℃以下か55℃以上で保存しましょう。加熱しても芽胞は死滅しないこともあるので、加熱を過信してはいけません。

●ノロウイルス食中毒は、冬場にお伝えします。
（平成30年：256事件、8475人）

