

栄養科だより

2018年7月号

これから厨房は夏本番！

脱水症や夏バテにならないよう体調管理をしましょう！

そして、ますます食中毒に注意しなければならない季節です。

食中毒予防の三原則…覚えていますか？

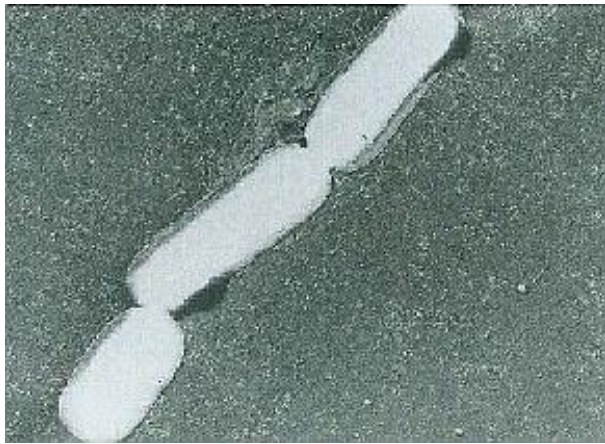
さて、今月はウエルシュ菌について取り上げます。



●ウエルシュ菌

ヒトや動物の腸管内、土壌、下水、食品、埃など自然界に広く分布しています。

エンテロトキシンという毒素を産生し、その毒素が食中毒の症状を引き起こします。



潜伏期間…6～18時間

症状…腹痛・下痢(発熱や嘔吐はほとんどみられない)

好発時期…夏季(7～9月)に多発

原因食品…カレー、スープ、シチューなどの煮込み料理
(一度に大量に調理する食品)

一般に食中毒の原因となる細菌は加熱すれば死滅するとされていますが、ウエルシュ菌は違います。

加熱すると、芽胞(熱に強い殻)を形成し、死滅せずに生き残ります。

加熱をやめ、だんだんと温度が下がってくると、芽胞が発芽し、増殖します。

ウエルシュ菌は酸素のないところを好む細菌です。

作り置き常温放置のカレーやシチューの鍋底の方は、酸素がなく、適温で、ウエルシュ菌にとっては絶好の環境です。

食中毒の三原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」でしたね。

ウエルシュ菌は自然界の常在菌なので、食品への汚染をなくすことは不可能です。(完全に「つけない」のは難しい。)

また、加熱しても食中毒になる恐れのある細菌です。(完全に「やっつける」のも難しい。)

ウエルシュ菌による食中毒の予防は…「増やさない」が最も重要です。

・細菌が増殖する前に、調理してすぐに食べる。

・できる限り、細菌の増殖可能な温度帯(12～50℃)にしないよう、10℃以下または55℃以上で保存する。

加熱すれば安心！という考えは通用しない細菌です。

常温放置が一番危険です。

細菌の特徴を知って、食中毒予防に役立てましょう！

