

保健室だより



平成 30 年 6 月発行
大正大学 保健室

今月は、ウエルシュ菌による食中毒を特集します。カレーやシチュー、煮物など、肉類、魚介類、野菜を使用した煮込み料理が原因となることが多く、加熱した食品であっても、常温放置した場合は、この菌による食中毒が起こりやすいので注意が必要です。正しい知識を身につけて食中毒を予防しましょう。



ウエルシュ菌食中毒とは

ウエルシュ菌はヒトや動物の腸管、土壌、水中などの自然界に広く分布し、酸素を嫌う嫌気性菌です。**熱に強い芽胞（100 度、60 分間以上の加熱に耐える）**を形成します。食物と共に腸管に達したウエルシュ菌は毒素を作り、この毒素が食中毒を起こします。

症状は、感染してからおよそ **6 時間から 18 時間後**に腹痛や下痢、吐き気などが起こります。

主な原因食品とは

主に食肉、魚介類、これらを使用した煮物によるもの、給食に提供されたカレー、シチュー、スープ、めんつゆなど、前日大量に加熱調理され、**大きな器のまま室温放置されていた食品**が原因となります。

発生原因施設は、飲食店、仕出し屋、旅館、学校などの集団給食施設による事例が多く、食べる日の前日に大量に加熱調理され、大きな器のまま室温で放冷されていた事例が多く見られます。『加熱すれば安心』という先入観がウエルシュ菌による食中毒の発生原因となっています。

ウエルシュ菌食中毒を予防するには

ウエルシュ菌は、**加熱調理後の温度管理**が重要です。

- ① 前日調理はできるだけ避けましょう。
- ② 加熱調理したものは速やかに食べましょう。
- ③ 加熱調理後の食品を保管する場合は、60 度以上で保温するか、清潔なステンレスバット等に小分けしてから 10 度以下に冷却し、冷蔵庫に保管しましょう。**ウエルシュ菌が発育しやすい温度を長く保たないことが大事です。**
- ④ 調理前には、調理機器・器具類の殺菌と、調理者の手洗い・消毒を徹底しましょう。
- ⑤ 冷蔵保管後の食品は、食べる前に**内部の温度が 75 度以上**になるよう加熱しましょう。



食中毒予防の三原則

食中毒は、食中毒を引き起こす細菌やウイルスが食品を経由して体の中に入ってしまうことが原因で引き起こされます。

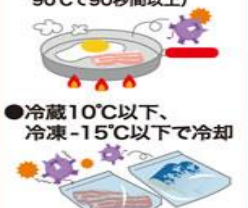
食中毒予防の3原則とは「つけない」「増やさない」「やっつける」です。食品の購入時から食べ終わるまでの過程で、この原則を守ることで食中毒を防ぐことができます。

食中毒予防の三原則

③ やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

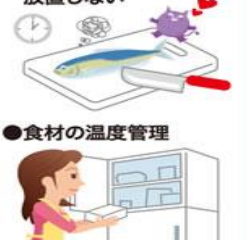
- 中心部が75℃で1分以上加熱
(ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒間以上)
- 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却



② 増やさない

食品は素早く調理、早めに食べる

- 調理中の食品、残り物を放置しない
- 食材の温度管理



① つけない

手と調理器具はいつも清潔に

- 手洗いの励行
- 食品を区別して保管・調理
- 包丁・まな板・ふきん等の殺菌



食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。食中毒が疑われる時は、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにして、早めに医療機関を受診しましょう。

6月の旬のレシピ ～肉巻きさやいんげん(二人分)～



材 料: 牛肉薄切り 5枚、さやいんげん豆 20本、酒 大さじ1、砂糖 大さじ1、醤油 大さじ1、片栗粉 少々

- 作り方: ① さやいんげんの筋を取り洗ってラップで包み、600Wで60秒加熱します。
加熱時間はさやいんげんの太さで調節してください。
- ② 牛肉でクルクル巻いて、軽く片栗粉をつけます。中火でこんがり焼き色が付くように焼きます。焼けたら一度火を止めて調味料を酒、砂糖、醤油の順に入れます。
- ③ 火を付けてタレが煮詰まるまでゆずりながら加熱します。食べやすい大きさに切って出来上がりです。