読売新聞
(87%縮小)
'12. 6月12日

洗浄、冷却、加熱 家庭でも

生活調べ隊

危険の減らし方を知る

食中毒は飲食店だけでなく家庭でも発生している。気をつけるポイントをまとめた。

厚生労働省がまとめた昨年の食中毒件数は1062件。施設別では飲食店の6割に次いで家庭が約1割。夏は細菌、冬はウイルスの食中毒が多い。

東京都江戸川区で料理教室を開く栄養士の若宮寿子さんは料理に加え、家での食中毒を防ぐノウハウも伝えている。

調理は、生で食べる野菜などから始め、肉や魚は後回しに。ハンバーグや肉団子は、ボウルを使わず、鍋に肉を入れて混ぜる。「同じボウルでサラダやあえ物を作ると汚染が心配。鍋ならいずれ加熱するので菌を退治しやすい」

台所用のアルコール除菌スプレーを常備し、調理台や調理器具に使う。「水分を拭き取ってからかけ、そのまま乾燥させます。包丁の柄も忘れずに」と若宮さん。スポンジや台ふきも殺菌、乾燥させる。

社団法人日本食品衛生協会（東京）は、食中毒を起こす細菌などをキャラクター化して啓発を行っている＝表参照＝。予防のポイントは洗浄と密封で「菌を付けない」、冷却で「菌を増やさない」、熱で「菌をやっつける」の三つ。

菌を付着させないために①念入りな手洗い②ラップで食材を覆い肉や魚の汁を付けない③まな板などは肉・魚用と野菜用に分け、こまめに洗剤で洗う――などに注意する。

菌の増殖を防ぐには①冷凍・冷蔵品は最後に買い、帰宅後すぐ冷蔵庫へ②料理は作ったらすぐ食べ、食べない時は冷蔵庫で保存し、再加熱――を心がけたい。冷蔵・冷凍でも菌は死なないが、低温で増殖のスピードが鈍る菌が多い。節電しても夏は冷蔵庫の温度設定を上げない方がいい。

菌の退治は、十分な加熱が大事。残ったカレーを食べるなら、よくかき混ぜて沸騰させる。市販の冷凍食品をまねて、冷凍した手作りのおかずをそのまま弁当の中で解凍するのは避けたい。自家製マヨネーズは保存せず使い切る。

同協会の高谷幸さんは「食中毒は身近にたくさんいる菌で起こり、ゼロにはできない。どう付き合えば危険を減らせるかを知って」と話している。

食中毒を起こす主な細菌と予防ポイント
（日本食品衛生協会資料より）

	注意する食品と特徴	予防のポイント
カンピロバクター	肉などの肉類。主に2、3日で下痢、腹痛、発熱などを起こす	肉類はよく加熱を（中心部が75度以上で1分間以上）。調理器具は熱湯で洗浄、殺菌し、乾燥させる
腸管出血性大腸菌O−157	肉類。2〜7日で下痢（血便）、発熱、腹痛、水様性などを起こし、重症になるケースも	
黄色ブドウ球菌	手作り食品。傷口や粘膜などに存在。熱や乾燥に強い毒素を作り、3〜6時間でおう吐、腹痛、下痢を起こす	手洗いを十分な傷がある手で調理しない。低温管理できない食べ物は早く食べる

食中毒予防 産地の検査

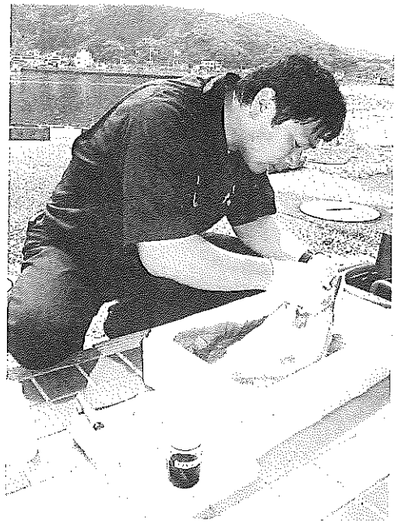
生活調べ隊

ヒラメ、馬肉 差別化図る

養殖ヒラメの生産量日本一を誇る大分県では、「クドア・セプテンプンクタータ」の検査に取り組む。クドアは新種の魚の寄生虫で、養殖ヒラメで見つかった。下痢や吐き気などの食中毒症状を起こし、厚生労働省は昨年6月から食中毒として扱うよう通知した。

「食中毒での営業停止を恐れ、取引を見合わせる量販店や飲食店が出た」と、養殖ヒラメの出荷量が多い同県漁協下入津（ヒラツ）支店長の山本幹太さん。

農林水産省が昨年行った実態調査では、国内の養殖ヒラメのクドアの寄生率は0・7％。昨年6月から12月までにクドアが原因とみられる食中毒が全国で33件あった。


ヒラメの体の組織を取り、染色して光学顕微鏡でクドアの有無を確かめる。検査済みのヒラメには、検査報告を付けて出荷する（大分県漁協下入津支店で）

クドアが寄生していても魚には変化がなく、肉眼では分からない。加熱や冷凍でクドアは死ぬが、活魚で出荷し、刺し身などで食べる機会が多いヒラメは商品価値が下がる。

同県では全国に先駆けて昨年5月から検査を始め、7月に養殖池に入れる前の稚魚、養殖中、出荷前の3段階で検査する指針を決めた。同支店では、研修を受けた漁協職員が検査でクドアの有無を確認している。先月末までに107回の検査を行い、検出はゼロだった。

山本さんは「流通するヒラメには輸入ものも多く、産地ごとでクドアの対策が違う。産地の努力を評価して、選んで買ってもらえれば」と期待する。水産庁は今月、全国にクドアの防止対策を通知した。

クドアとともに昨年6月からの食中毒として扱われているのが馬の寄生虫「ザルコシスティス・フェアリー」だ。昨年6月から12月までに2件の食中毒が発生した。産地の熊本県では今年2月、食肉処理業者や販売業者が「馬刺し安全・安心推進協議会」を設立。マイナス20度で53時間冷凍して死滅させるなど独自の指針を作り、今月から指針を満たした馬肉に認証シールを貼って同県内で販売を始める。県も冷凍機器の購入費を補助。同協議会は「安全な馬刺しをブランド化したい」という。

なぜ新たに寄生虫の食中毒が広がったのか。国立感染症研究所寄生動物部の八木田健司さんは「毒性が高いものが出現した可能性のほか、食べる回数が増えたなど別の要因も考えられる。原因究明はこれから」。どちらも1日程度で治ることが多く、表に出ないケースも多いとみられる。

生ハムやナチュラルチーズなど非加熱の食材にもリステリア菌の食中毒の危険がある。胎児に重篤な症状が出るため、厚生労働省は、妊婦に生ハムなどを避けるよう促している。

生食は昨年発生した腸管出血性大腸菌の集団食中毒をきっかけに、牛肉のユッケやレバ刺しなどの危険性が注目された。食品保健科学情報交流協議会理事長の関沢純さんは「食中毒防止を入任せにせず、生産者から消費者までが危険があるという前提で対策を取るべきだ」と話す。

右ページに関連記事