

美樂 医療講座

145回

秋だから「食中毒」

—食中毒が最も多く発生する時期は10月。
食品の取扱いや手洗いなど衛生管理を再確認しよう。

となると、ステイホームの時間が増えたとはいっても、毎食ごとに食事を作るのは大変だ。まとめて作つて、何日間に分けて食べる……ということが必然的に増えるだろう。また、飲食店応援のために、テイクアウトを積極的に活用する機会も増えるだろう。気温がグッと下がつたとはいえ、気をつけたいのが食中毒だ。特に、気密性の高い住居環境では、涼しい季節であっても、調理の際などに温度が一時的に高くなり、食中毒菌を増やすことにつながりかない。

どういう対策を講じればいいのか、注意したい点など、管理栄養士・横浜創英大学名誉教授の則岡孝子さんに聞いた。

新型コロナウイルスの影響で、生活様式はさまざま面で大きく変わった。ステイホームの時間の増加も、その一つだ。よく聞くのが「外食が減り、自炊するようになった」。東京都のアルコール提供の飲食店における営業時間短縮は9月15日で終わったものの、不特定多数の人との接触を避けるために、会食の機会が激減した人、あるいは勤務先の要請で会食そのものを禁止している人もいる。在宅勤務を中心となり、昼食も家で取るようになつた人もいる。



管理栄養士。
横浜創英大学名誉教授

則岡 孝子

女子栄養大学栄養学部卒業。管理栄養士。東京農業大学大学院農芸化学研究科、京浜女子大学講師。東京予防医学研究会健診部クリニックを経て、1991年に横浜創英短期大学(現・横浜創英大学)教授、現名誉教授。ゲットスリープクリニックで栄養指導も担当。栄養関連の著書多数。



Q
1

大人も子供も大好きなメニューで、作り置きできる代表格として、カレーがあると思います。新型コロナウイルスで学校が休校になっている時期には、カレーのルーや、ニンジンやジャガイモといったカレーの材料がスーパーですぐ品薄になつたという話を聞きましたが…。



A 家庭のカレーはたくさん作つた方がおいしく、また翌日の方が味が良くなる、といつた印象が強いですね。グラタンやスパゲティ、カレーパンのようなパンに挟む具材にするなど、アレンジもしやすい。ご指摘の通り、万人に愛されるメニューですし、作り方も簡単ですから、新型コロナウイルスが関係なくとも、一度にたくさん作る人が多いのではないでしょうか？

しかしカレーも他の食品と同様に、保存の仕方によつては食中毒の危険があります。

これからどんどん気温は下がりますが、そろなると暖房をつけますから、冬でも室温は高め。食中毒の危険は、夏同様にあると考えた方がいいでしょう。場合によつては、食中毒という意識が抜け落ちがちな秋や冬の方

が、夏よりも危険が高いかもしませんね。カレーでありがちなパターンが、鍋に入れたまま調理場に置いておくこと。カレーで心配なのは、ウェルシュ菌という細菌です。これは土や水の中、健康な人や動物の

カレーでありがちなパターンが、鍋に入れたまま調理場に置いておくこと。カレー

Q
2

カレーなどでウェルシュ菌を繁殖させない・芽胞を作らせないために、どのようなことに気を付ければいいでしょうか？

A まずは、調理中はよくかき混ぜ、鍋底にまで空気が行き届くようにすることです。

次に、出来上がつたらすぐに食べること。



ウェルシュ菌とは？

1. 潜伏場所

土や水の中、健康な人や動物の腸内など自然界に幅広く生息。特に牛・鶏・魚が保菌していることが多い。

2. 原因となる食品

汚染された肉類や魚介類を使った「煮込み料理」、「カレー」や「スープ」「シチュー」などの大量調理は要注意！

3. 菌の特徴

- ・酸素(空気)がないところでも増殖する
- ・100℃、6時間の加熱にも耐える“芽胞”を形成する

4. 主な症状

水溶性の下痢・軽い腹痛

5. 潜伏期間

6~18時間

腸内など自然界に幅広く生存している細菌で、空気を嫌います。カレーやシチュー、ボタージュスープなど粘性の高い煮込み料理を深い鍋で作ると、鍋底は酸素濃度が低いのでウェルシュ菌が繁殖しやすくなるのです。

よくみられるNGパターンも紹介しましょう。「鍋に入れたまま一晩寝かす」は、多くの人に経験があるので？これがダメな理由は、これまでの説明で十分に分かるかと思います。「ハウス食品グループ本社」の公式ホームページにも「一度しつかり煮込んだから大丈夫と過信すべからず！」、「夏はもとより冬でも、一晩寝かせたカレーでは、食中毒が起こりやすくなるリスクがある」と書かれています。

I Hヒーターではないキッチンで、五味

の上に置きっぱなしにするのもよくありません。余熱で温かさが維持でき、じわじわ

と温度が下がっていく状態になると、前述

の通り、ウエルシユ菌の増殖ピークの時間

を長く保つてしまいかねません。もし、家

族の食事時間が微妙にずれるため、「しば

らくは10度以下に冷ましたくない。温かさ

を保ちたい」という場合は、50度以上にな

るようだ。ただ、家庭でこれは難しいでしょ

うから、速やかに冷やして、食べる都度温

め直すことをお勧めします。

調理中、火の周りは温度が上がります。

カレーを鍋に入れたまま、またはタッパに

入れたけど粗熱を取るためにキッチンに置い

たままで、別の調理取り掛かると、カレー

が思いの外温まってしまいウエルシユ菌が
好む環境になりかねません。これも注意し



食中毒に注意! カレー調理時の注意事項

- 調理中はよくかき混ぜ、鍋底にまで空気が行き届くようにする。
- 出来上がったらすぐに食べる。
- 調理後は、氷水につけるなどして、速やかに冷まして10度以下にする。
- 保存する場合はタッパで小分けにし、冷蔵または冷凍保存する。

てください。



テイクアウトする場合は、どういうことに気をつけるべきでしょうか？

A

新型コロナウイルスをきっかけに、これまでテイクアウトをして来なかつた飲食店もテイクアウトを始めました。まず知つておくべきなのは、テイクアウト専門店と飲食店ではノウハウが違うということです。テイクアウト専門店では野菜は加熱殺

菌するか、生野菜であれば食品用の消毒液

を使います。一方、作ってすぐお客様に出

すことが「普通」の飲食店では、そういう

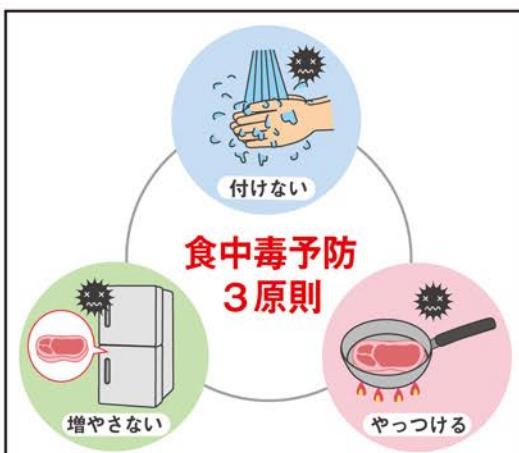
たノウハウを持ち合

わせていないかもしれません。

また、テイクアウト専門店では、しつかり冷ましたものを販売し、温めるとしたら食べる直前に：

が一般的。通常の飲食店では、作り立てを提供しているところも多く、持ち帰る間に食中毒菌が繁殖する危険も。温かいご飯と冷たいサラダやお刺身が同じパッケージに詰められていることもあります。これも食中毒菌を増殖させます。

もちろん、テイクアウトを始めてからの



具体的に、どういうところがチェックポイントになりますか？

A

前項で紹介した内容と重なりますが、温かいものと冷たいものが一緒に詰められているテイクアウト食品は避けた方がいいかもしれません。温かいご飯と冷えた煮物、

時間が長くなるにつれ、飲食店も、テイクアウト専門店に負けないほどの知識を身につけ、対策を講じていることであります。食材販売会社が、コロナでテイクアウトを始めた飲食店に食中毒対策の徹底を呼びかけるために、注意事項をまとめたチラシを配布するなど「STOP食中毒キャンペーン」を4月に行つたという話も聞いています。しかし自衛のために、自分でもテイクアウトの際は、「これは大丈夫かな」と考える必要だと思います。

温かいご飯と刺身、揚げたてのフライと刺身、焼き立ての魚と刺身など、注意して見ると結構あります。

フタに水分がたくさん付いているものは、料理が冷めないうちにフタをした可能性があります。真夏はさすがにありませんでしたが、気温が下がつてくると、直射日光が当たるテーブルの上でお弁当などを並べているケースも。また食中毒のリスクが高いと私が注意しているのは、サンドイッチやポテトサラダ、オムライス、ゆで卵など卵を使った料理で、特に黄身が半熟のもの、刺身、生野菜が入っているもの、自家製マヨネーズを使っているもの、ハンバーグや鳥の照り焼き、唐揚げ、カキフライのように中まで火がしっかりと通っているかわ



かりづらいものです。

これも重要ですが、テイクアウトしたら、すぐに食べる。そうでなければ、冷蔵庫に保存するか、しつかり温め直してから食べます。ちょっと食べてみて、何かおかしいなと思ったら、勇気を出して破棄することも、大切だと思います。

Q5 冬の食中毒について教えてください。

A 特に気をつけるべきなのは、牡蠣などによるノロウイルスです。冬に起こす食中毒では圧倒的多数を占めています。だいたい10～11月くらいから増え始めます。

ノロウイルスは24～48時間の潜伏期で発症し、嘔吐や下痢の症状がみられます。発熱することもありますが、通常は2～3日で改善します。普通に健康な人では死に至るリスクは高くありません。ただ、2週間程度はウイルスが便の中にいると考えられますので、家族全員手洗いやうがいをしっかりやり、トイレ周りや患者が触れたところは消毒液で消毒しましょう。嘔吐があれば、汚物がついた床、衣類も消毒が必要です。

ノロウイルス対策としては、まずキッチンなどにウイルスを持ち込まないために、調理前は十分に手を洗う。次に、ノロウイルスを手に付けないように、トイレの後もしつかり手を洗う。

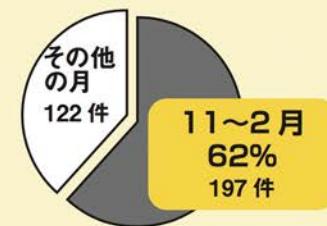
ノロウイルスによる食中毒は、

◆患者数で第1位



原因別の食中毒患者数（年間）

◆冬期に多い



ノロウイルス食中毒の発生時期別の件数（年間）

◆大規模な食中毒になりやすい

ノロウイルス	33.6人
その他	10.1人

食中毒1件あたりの患者数

そして、ノロウイルスのリスクが高い牡蠣などはしつかり加熱する。カキフライは

※出典：食中毒統計（平成26～30年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る）

「冬は特にご注意！ノロウイルスによる食中毒」（厚生労働省）より

心はお金で育たない。心は人の愛が育てるのだ

さだまさし

愛はお金で買えないが
お金を愛に替えることは可能だと思う。
「お金を持つ者」が最強者というのでは
「情」や「心」の育つ場所がないじゃないか。
心はお金で育たない。心は人の愛が育てるのだ。
人を泣かせ、苦しめてまで
自分の利潤だけを追求するという「心」は、
犯罪ではなくとも悪事だ。
汗もかかず何も生み出さず、
お金を転がすばかりの鍊金術に憧れる人が
沢山いるというのが日本人の精神的現状だ。
経済活動とは何だろう。仕事とは何だろう。
ああ、生き生きと楽しんで生きてゆきたいね。

WASASHI SADA'S ANALOGIC
さだ語録

あなたの心は
元気ですか？



『さだ語録』
(セブン & アイ出版)
630円(税別)
※セブン & アイグループ限定発売中

中がとろつとし半生状態がおいしいですよね。生牡蠣も、好きな人にはたまらない味です。しかしノロウイルス対策を考えるなら、中が半生のカキフライも、生牡蠣もお勧めできま



ノロウイルスを死滅させるためには、中心温度85～90度、90秒以上の加熱が必要と言われています。



ノロウイルス対策

調理に使った器具は、洗剤などで十分に洗浄する。念を入れるなら、熱湯で1分以上加熱する、消毒液に浸して消毒することをお勧めします。

Q6 ノロウイルスらしき症状が出たら、病院に行くべきですか？

A 感染を広げないためにも、医療機関を受診することをお勧めします。前述の通り、家族にノロウイルス感染者が出たら、他の家族も感染するリスクがあります。感染者が触った部分の消毒、下痢や嘔吐で汚れた衣類、場所の消毒も徹底してください。