

にしっこ 西っ子のみなさんへ 32

7月13日

埼玉県で集団食中毒が発生したというニュースを観ました。これからは食中毒注意しなければならぬ季節ですね。

食中毒予防の3原則は、①細菌を食べ物に「つけない」、②食べ物についた細菌を「増やさない」、③食べ物や調理器具についた細菌を「やっつける」です。

① 「つけない」

まず、手洗いをしっかり行ってから調理します。食品からほかの食品への二次感染を防ぐために、小まめに包丁やまな板を水で洗い、乾いたふきんで拭きとります。

② 「増やさない」

高温多湿で細菌は増えるので、食品は室温に置いたままにせず、冷蔵庫で管理します。ただ、冷蔵庫の扉の頻繁な開閉をしたり、食品をつめこみ過ぎると冷蔵庫内の温度が上がってしまうので注意します。

③ 「やっつける 殺菌する」

生で食することをできるだけ控え、加熱したものを食べます。また、調理器具は熱湯消毒してから使用します。

この季節に発生する食中毒としては、腸炎ビブリオ菌、ブドウ球菌、サルモネラ菌によるものがよく知られています。ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死にますから、火を通したものを食べることが大切です。

新三大中毒菌といわれる、カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、ウェルシュ菌ですが、この中のウェルシュ菌はちょっと厄介です。カレーやシチューなどを常温で作り置きしておくと発生しやすい食中毒です。食べる前に再加熱しても死なないので、菌が増えないように常温で置きっぱなしにしないように気を付ける必要があります。

細菌の増殖は、2倍2倍で増えていきます。大腸菌などは温度と湿度の条件が整えば、20分で2倍になると言われます。したがって、1時間で8倍、2時間で64倍、6時間で26万2144倍です。昼に作ったものを夜も食べようとしたとき、もう危ない状態にあることがわかりますね。これからの季節は、大量に料理するのではなく、食べる分を素早く作って、食べきってしまうのが一番です。

校長より

温度と食中毒菌の増殖・死滅



