



カレーや煮物に注意！加熱しても忍び寄る、ウェルシュ菌の恐怖

夏になり、食中毒のニュースを耳にすることも増えてきました。

食中毒で注意したいのは食品の生食だけでなく、加熱した食品でも起きるということです。その中でも今回は、ニュースなどでも耳にする「**ウェルシュ菌**」についてお伝えします。



○ウェルシュ菌とは？

人や動物の腸管内に存在する常在菌で、土壌や下水などの自然界にも存在します。

酸素を嫌う「**嫌気性菌**」に分類され、酸素のないところで増殖し、毒素(エンテロトキシン)を作ります。この毒素が食中毒を引き起こします。この菌のやっかいな所は、増えにくい環境下では「**芽胞**」という、熱に強い硬い殻のような構造に変化することで、加熱しても菌を完全に死滅させられない、という所です。高温を芽胞状態で耐えた後、食品の温度が発育に適した温度まで下がると、芽胞から通常の菌の状態に戻り増殖を始めます。

○いつ頃、どんな症状が出てくる？

潜伏期間は 6～18 時間で、主症状は下痢と腹痛です。下腹部の膨満感を感じることもあります。



○どんな食品に気を付ければいいのか？

肉類、魚介類、野菜類を使用した煮込み料理で発生することが最も多いです。

ウェルシュ菌はカレーや煮物など作り置きをするメニューで、食中毒を引き起こすことがあります。一度にたくさんの食事を作る給食施設や旅館、家庭でもカレーやシチューなどの不十分な温め直しにより起こることがあります。



○どうしたら防げる？

Point1 長時間室温に放置せず早めに食べる

高温で加熱をすると熱に弱い多くの菌は死滅しますが、ウェルシュ菌は芽胞で生き延びます。室温で放置された鍋の中は、増殖しやすい温度が長く保たれてしまうので、この増殖を阻止し、作ったものは早めに食べるのが大切です。

保存した物を食べる際は、**75℃の温度で 15 分以上再加熱**をしましょう。

Point2 素早く冷ます

室温を下げたり、小分けにするなどして早く温度を下げ、菌が増殖しやすい温度(15℃～50℃)を長く保たないようにしましょう。また、こまめに鍋をかき回すと早く冷ますことができ、さらにウェルシュ菌が苦手な酸素を入れることができます。

保存をする場合は 10℃以下の温度を保ちましょう。

私たちの身の回りには多くの菌が存在します。

食中毒予防の 3 原則「**付けない・増やさない・やっつける**」をもとに手洗いや調理・保管を徹底し、食中毒を予防していきましょう。



管理栄養士 高水 優実



総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター

横浜西口センター

レディース横浜

予約センター

ファーストプレイ横浜

新宿西口センター

レディース新宿

東京 03 (3345) 7766

池袋センター

横浜 045 (453) 1150



顧客健康支援室

www.health-check.jp