

## 食中毒

突然、何が起きたのか？とびっくりする音と水量の雨でした。予定の「オリンピック」が「新型コロナウイルス感染症」により開催延期。ふと、新型コロナウイルス感染症がなく、オリンピックが開催されていたならば、今頃どんなことが起こっていたのかと想像しています。そんな想像もつかの間、感染のまん延・拡大。社会は(再)混乱しています。

今月はコロナの話から離れようと思います。

厚生労働省「平成28年食中毒発生状況」によると、食中毒全体の10%程度が家庭で発生しているのです。多くの食中毒は飲食店で発生していますから、そのイメージが強いかもしれませんが。ジメジメした梅雨時は、「食中毒」が起こりやすくなる季節です。だからといって、「この肉にも、卵にも菌がいるのでは!？」と疑い出したらキリがないです。

さて、食中毒の原因は、細菌とウイルスが大半です。またウイルス！と思う人がいると思いますが、そうです。これもウイルスが関係しています。食中毒を防ぐには、原因となる細菌やウイルスを「体内へ侵入させない」ことです。そのためには、「(1)手洗い、(2)加熱調理、(3)低温で保存」の3原則を意識してください。

一見、キレイに見える手にも、細菌やウイルスがたくさんついています。手の細菌やウイルスを食べ物に「つけない」ためには、手洗いが肝心です。調理前には、石けんなどを使ってしっかり手洗いをしてください。もちろん、調理器具を清潔にすることも極めて重要です。調理のたびに洗いましょう。

ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱く、食品に付着していても、加熱すれば感染する力を失います。肉や魚に限らず、野菜も鮮度が不安なら火を通すほうが安心です。中途半端な加熱は要注意です。BBQなどで肉を焼く際には、中までよく火を通しましょう。夜のBBQは見えにくいので、注意してくださいね。

食品に細菌がついてしまっても、大半は食品中で増えなければ、食中毒にはなりません。(ウイルスは自分で増えることがないため、「低温で保存」は細菌に関する原則です。)食品を買ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。多くの細菌の増殖速度は、10℃以下でペースダウンし、-15℃以下でストップします。ただし、細菌は死滅するわけではありませんから、注意してください。

食中毒を過剰に怖がる必要はありません。食中毒は軽症ですむものが多いです。しかし、「O-157」や「ボツリヌス菌」など、重症化するものや致死率が高いものもあります。免疫力の弱い乳幼児や高齢者、妊婦などは特に注意が必要です。ポイントは、買ってすぐの新鮮な食材を、キレイに洗った手で調理して、食べてください。体調に問題のない人が食べる限りは、食中毒になる可能性は低くおさえることができるのです。



もう一つ、7月に入り、変化がありました。レジ袋の有料化です。エコバッグを使う人が増えていますね。私もその一人です。

気になる記述を見つけました。

「目につく汚れやニオイがなくても、知らぬ間に肉や魚の汁、野菜の土がエコバッグに付着することがあります。そのままにして使い続けると、食中毒菌が増殖してしまい、新たに購入した食品に菌が付着してしまいます」

これは、農林水産省の記述です。エコバッグは定期的に洗ってください。食品と日用品を入れるエコバッグは分けたほうが良さそうです。エコバッグを上手に使い、食中毒を防いでください。

これから、まだまだ暑さが厳しくなります。どうかみなさん、体調管理には十分気をつけてください。

学生サポートセンター長 伊藤守弘(7月27日)