

今年は、暑くなるのが早いですね。気温が上がると食べ物が傷みやすくなり、食中毒が起きやすくなります。細菌は不思議なもので、自身が繁殖するときに出す副産物が、人に有効に働けば醗酵と呼び、人に害になれば腐敗と呼びます。細菌からしてみれば、同じ活動なのですが人が区別しているんですね。人に有害にならないように、これから夏に向けて食中毒を防ぐ対策を知っておきましょう。

### 食中毒を防ぎましょう♪

細菌を原因とする食中毒は年中発生しますが、気温の上昇する夏は最も増殖しやすい時季です。

**魚** 夏に捕れる魚介類の表面には、塩分を好む腸炎ビブリオ菌が付着しています。暑い時期は刺身などの涼しい料理が好まれますが、調理の前に魚の表面をしっかりと洗う事が大切です。

**肉** 家畜に多いのは、カンピロバクターという食中毒菌です。これは、ドリルで穴をあけるように運動するため、表面だけを焼いたタタキや炙り、熱湯をかけた後に冷ます湯霜のような調理法では生き残る菌がいるのです。バーベキューなどで生焼けのお肉を食べて食中毒を起こすことがあります。

**料理** セレウス菌やウエルシュ菌は熱湯消毒しても一部が生き残り、その生き残りから増殖して食中毒を起こすことがあります。よく「1日寝かせたカレーが美味しい」といって鍋をガス台に置いたままにしておくと、この菌は空気のないところを好むので、カレールーの中は格好の増殖場所になります。

### 食中毒予防の3原則

#### 原則1 付けない（菌を他の食品に付着させない）

- ・食事の支度の前にはしっかり手洗いをする。
- ・肉や魚はラップにしっかり包むか、チャック付のビニル袋で保管する（汁漏れでほかの食品が汚染されないため）。
- ・まな板は肉や魚用と野菜用を分けるか、野菜を切った後で肉や魚を切る。

#### 原則2 増やさない（菌が増殖する環境に置かない）

- ・肉や魚は買った後速やかに冷蔵庫・冷凍庫へ入れる。  
買い物から帰る時間が遅くなる時は、スーパーでサービスしている氷を使って冷やしましょう。
- ・できる限り早く使い切る。  
特に冷蔵庫の中では菌が生きていて、中には庫内増殖する菌もいます。過信は禁物です。

#### 原則3 やっつける（殺菌・消毒して死滅させる）

- ・多くの細菌は、75℃以上で1分以上加熱することで死滅します。生焼け、生煮えにならないように、しっかり加熱しましょう。使った後の調理器具の消毒もお忘れなく！