



食中毒対策できていますか？

気温も上がり、そろそろ蝉時雨（せみしぐれ）。蒸し暑い夏がやってきました。

夏は食品が傷みやすく、細菌による食中毒の発生リスクが高まる時期です。特にウエルシュ菌、カンピロバクター、サルモネラ属菌は、毎年のように発生件数や患者数の多い代表的な細菌です。前日の煮込み料理を再加熱せずに食べて起こるウエルシュ菌、鶏肉の加熱不足や器具の共用で感染するカンピロバクター、肉や卵、汚れた水に由来するサルモネラ属菌、いずれも、調理中のちょっとした油断が感染の引き金となります。これらの細菌は目にも見えず、においもしません。そのため食中毒対策では、「つけない」「増やさない」「やっつける」の三原則が基本となります。

なかでも、「つけない」ために効果的なのが、使い捨て手袋の活用です。私たちの手には日常の中で驚くほど多くの雑菌が付着しています。スマホ、ドアノブ、髪や顔など、何かに触れた手でそのまま生鮮食品を扱えば、食材に細菌を移すリスクは高まります。手袋を着用し清潔を保つことで、食材と直接触れる機会を減らし、感染経路を断つことができます。ただし、手袋をしているからといってすべてが安心というわけではありません。汚れたままの手袋で

表：主な食中毒菌の特徴

	最適温度	増殖スピード	発症菌数	注意ポイント！
ウエルシュ菌	約43～47℃	約8～10分	1,000,000個/g以上	加熱調理した食品を長時間常温放置しない
カンピロバクター	約42℃	約2～4時間	500～10000個	生鶏肉の取り扱い・保存時の衛生管理
サルモネラ属菌	約35～37℃	約20～40分	1,000,000個以上（実際は数個から100個程度でも発症）	新鮮な食材ときれいな水を意識 交差汚染防止、手指衛生を重視
病原性大腸菌	約37℃	約15～20分	10～100個	感染経路の遮断と、加熱・洗浄の徹底
黄色ブドウ球菌	約30～37℃	約20～30分	100,000 個/g以上	調理者の衛生管理と食品の迅速冷却

今月の豆知識

貝由来の食中毒にもご注意を

夏の海の味覚のひとつ貝類。特にキャンプやバーベキューなどが盛んになるこの季節、気をつけたいのが「貝による食中毒」ですね。その一つがカキやアサリなどの二枚貝によるノロウイルスです。二枚貝は水の中のエサとなるプランクトンとともにウイルスも取り込み、体内に蓄積します。貝の中でウイルスが増えるのではなく、濃縮されているイメージです。このため、下水が流れ込まない海域では比較的风险が低いとされています。それでも生食は「運まかせ」。慎重に判断しましょう。

また、二枚貝はプランクトンの持つ毒を蓄積し、腹痛やまひなどの原因になる「貝毒」を持つこともあります。潮干狩りのスポットでは定期的に貝毒検査が行われていますが、完全に安全とは限りませんので潮干狩り前には

周辺海域の貝毒発生情報を確認しましょう。

また、つづ貝やバイ貝など一部の巻貝には「テトラミン」という神経毒が唾液腺に含まれることがあり、除去せずに食べると頭痛やめまい、吐き気を引き起こすことがあります。テトラミンは熱に強く、加熱しても無毒化しないため、必ず唾液腺を取り除いてから調理しましょう。また、毒を除去しても大量に食べると体調を崩す可能性があるため、適量にとどめることも重要です。

そのほか、魚介類には寄生虫のアニサキスやクドア、海水由来の腸炎ビブリオなどのリスクもあります。

いずれも正しい処理と予防策でリスクを抑えることができます。せっかくのレジャー、海の幸で体を壊しては台無しです。知識と注意でおいしく楽しみましょう！

お勧め！キャンペーン商品

使い捨て手袋

ニトリル手袋
キャンペーン価格
18,800円（税抜）

▲ニトリル手袋（200枚入×10箱）

プラスチック手袋
キャンペーン価格
13,800円（税抜）

▲プラスチック手袋（100枚入×20箱）

別の作業をしたり、同じ手袋を長時間使い回したりすることは逆効果です。手袋はこまめに交換、調理前後の手洗いをセットで行うことが基本です。食中毒予防の第一歩は「正しい知識と衛生意識」。

弊社では衛生環境構築のご相談、衛生用品の販売も行っています。ご興味がありましたらぜひ一度ご相談ください。