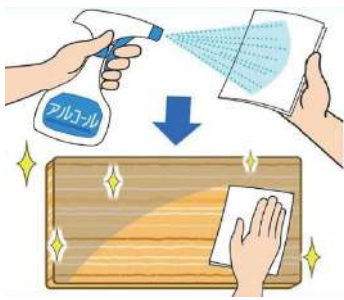


食中毒クイズ「煮物をコンロで冷まし冷蔵庫へ」○か×か

[NIKKEIプラスI 2023年5月27日付]



何でも
ランキング

日本列島はこの時期、梅雨入りを迎えるため食品の保存が気になる。
食中毒の知識や予防策について、案外知っていそうで知らないことは多い。
クイズ形式で1000人に聞き、正答率が低い順にランキングした。

あなたの行動は○か×か…

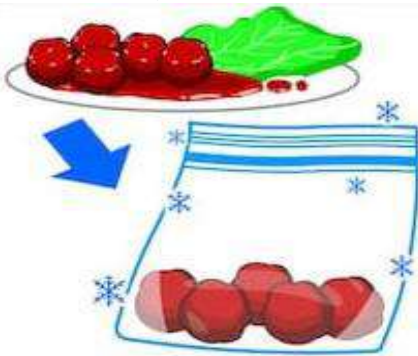
1位 食中毒が最も多いのは梅雨から夏にかけての時期？ 正答率17.3%



ムシムシとした季節は食べ物が傷みやすく、食中毒が起きやすい時期との印象を持つ人が多かった。東京家政大学大学院の藤井建夫客員教授は「かつては細菌性の食中毒が主流で、湿度や気温が高くなる夏季に多かった」と話す。ところが現在は様相が異なり「患者数の大半を占めるのはノロウイルスによる食中毒で、12月から3月にかけてが最も多い」という。細菌やウイルスに加え「自然毒」と呼ばれる自然界の動植物が持つ有毒成分や、アニサキスなど寄生虫が原因で食中毒が起きることもある。この場合、食中毒は年間を通して起こるものになっている。季節に関係なく、日常的に食中毒の予防を心がけることが大切だ。

<正解は×>

2位 夕食で余ったおかずをしばらくしてから冷凍保存した 正答率27.4%



料理を多めに作ったものの1回で食べきれず、おかずが鍋やフライパンに残ってしまった。捨てるのはもったいないから保存して、次の食事に出そうと考える人は多いだろう。感染対策ラボの堀成美代表は「完成後の食品を常温で長時間保存しないこと。常温保存中に細菌が増えてしまう」と注意を呼びかける。

残り物の保存にあたっては、食品の中の細菌を増やさないことが必要だ。冷凍庫に入れても、付着した菌が死んだり、数が減ったりはしない。きっちり保存するのならば、当日食べる分とは別に冷凍用を取り分けて、料理ができたらずやくに冷ましてから冷凍する。食品ロスを防ぎつつ体調を崩さないために、安全に食べるための一手間を心がけたい。

<正解は×>

3位 煮込み料理を先に作り 生野菜のサラダは後から 正答率27.5%

時間のかかる煮込みのメイン料理をコトコト火にかけている間に副菜を調理するのは、効率的な時間の使い方である。ただ、食中毒の観点から考えると、生で食べるサラダについてはやめた方がよさそうだ。肉や魚を扱うときは包丁やまな板などの調理器具や、調理台の周囲に食品の中の細菌が飛び散りがちだ、その後でサラダを作った場合、周囲の細菌が野菜に付きかねず、加熱しないまま口に入れることになってしまう。

台所のシンクやまな板、包丁、手指の汚染を減らすためには「先にサラダを作って冷蔵庫に保管し、肉や魚、卵の調理は後の工程にする」(堀さん)ことを心がけよう。生野菜など加熱せずに生食するものは、真っ先に調理したい。

<正解は×>

4位 アルコールを付けたキッチンペーパーでまな板を拭く 正答率39.5%



アルコールによる除菌は、まな板を消毒するために有効な方法の一つだ。新型コロナウイルス禍を機にアルコールスプレーは身近な存在となったが、誤った使い方では十分な効果を得られない。消毒用アルコールは対象物に直接かつ均等に吹き付けることで除菌効果を発揮する。まな板や包丁などの調理器具に直接スプレーするのが一番だ。キッチンペーパーに吹き付けて拭き取る方法では「アルコールが調理器具全体に十分に行き渡らない」（東京農業大学の小西良子教授）。調理をした後のまな板は洗剤を使ってきれいに汚れを落とし、水気を取ってから表面にスプレーしよう。アルコール分が水で薄まるのを避けるためだ。

<正解は×>

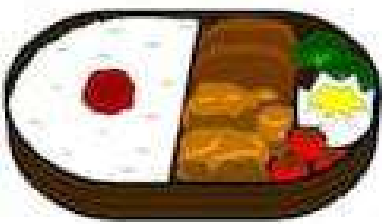
5位 大量に作った筑前煮をコンロで冷まし冷蔵庫へ 正答率42.8%



常備菜など保存を念頭にまとめて作り置きをする際は、コンロの上で放置して粗熱を取るという方法は避けよう。料理ができたら水道水を張ったボウルに鍋ごと入れ、料理の中身をかきまぜる。あるいは完成後に料理を熱伝導が良いステンレス製のバットに広げ、時間をかけずに冷ます。また中身は小分けにして冷蔵庫に入れて保存する。こうすれば細菌は増えにくい。また、小西教授は「泥付きのゴボウなど根菜やジャガイモなどイモ類は、調理で加熱しても死なないタイプの食中毒菌が栽培中に付く可能性がある。泥付きの野菜は涼しい所で常温保存する。泥を冷蔵庫内に持ち込まないようにすれば、他の食品への広がりを抑えやすい」と話す。

<正解は×>

6位 弁当全体の殺菌のため梅干しを1つ入れた 正答率45.3%



弁当やおにぎりを傷みにくくするために、梅干しは古くから使われてきた。梅干しに含まれるクエン酸などの成分に防菌効果があるが「菌が抑えられるのは梅干しに直接接触している部分のみ」（藤井客員教授）だという。弁当全体が傷みにくくなるわけではない。さらに、近年は減塩が意識されて「塩分濃度が低い梅干しが増えており、伝統的な製法の梅干しと同様の効果は見込めない」（同）。同じく塩辛も高濃度の塩で熟成させた昔ながらのものは未開封で常温保存が可能なのに対し、減塩タイプは製造方法が異なるため開封前から冷蔵保存が必要となる。塩分が濃いというイメージで判断するのは控えたい。

<正解は×>

7位 真空包装されたおでんは冷蔵保存が必要？ 正答率48.8%

真空包装の賞品は常温保存が可能な「レトルト食品」と一見似ているが、製法が異なっており、保存方法も異なる。レトルト食品は120℃で4分相当以上の高温・高圧をかけて殺菌処理している。一方で「風味を損なわないために高温加熱をしていない真空包装の食品があり、こちらは冷蔵保存が必要」（藤井客員教授）だ。過去には真空包装で「要冷蔵」のハヤシライスの具をレトルト食品と勘違いし、常温保存後に食べてボツリヌス食中毒が起きたことある。見た目だけで判断せず、要冷蔵なのか、そうでないレトルト食品か、パッケージの表示を必ず確認したい。

<正解は○>

8位 家庭の食中毒死が多い例は 自ら採ったキノコ・フグ? 正答率57.0%

発生件数に対して数は少ないが、死に至る食中毒は例年報告されている。厚生労働省の食中毒統計によると、死者が出た食中毒の原因は「自然毒」が多く、代表的な食品はキノコとフグだ。日本には200種類以上の毒キノコがあるといわれており、野生のキノコには見た目が食用キノコと似ていても毒性をもつものが多数ある。少しでも疑わしい場合は食べたり、人にあげたりしない。

釣ったフグを自分で調理して食中毒になる例も後を絶たない。フグ処理の専門資格を持つ人が処理したフグ以外は食べないように心得たい。

<正解はO>

9位 自家製の冷凍おかずを 弁当に入れて保冷材に 正答率58.3%

小西教授は「市販の冷凍食品かつ『自然解凍可能』の表示のあるもの以外、冷凍した食品を凍ったまま弁当に入れることは避けて」と警鐘を鳴らす。自然解凍することによってその食品の温度が上がり、水分が出て菌が増殖することにつながるためだ。

弁当に入れるおかずは、ミニトマトなどそのまま食べるサラダのような食材を除き「熱処理してから急冷する」のが鉄則だ。作り置きのおかずは冷凍・冷蔵を問わず、当日朝に湯気が出るまで再加熱し、素早く冷ましてから弁当箱に入れる。

<正解はX>

10位 すべての食中毒は食後 数時間で症状が出る? 正答率59.6%

食中毒の主な症状は吐き気や嘔吐、腹痛や下痢だが、発熱や呼吸困難、しびれが起きる例もある。小西教授によると、発症のタイミングは「数時間後から1週間後と幅があり、A型肝炎や寄生虫症など1カ月以上後に出ることもある」。食べた直後に出了る症状は食品アレルギーが疑われやすいが「アジやイワシ、サバなど赤身魚を食べて30分以内に口や耳が赤くなり、発疹や熱が出る『アレルギー様食中毒』もある」(藤井客員教授)。症状によっては「食中毒が理由の不調と気づかず、医者を受診しない人は多い」(堀さん)。気づかれにくい食中毒も現実には起きている。

<正解はX>

11位以下の解答は**11位 冷凍肉を解凍するため冷蔵庫の高い位置に置いた**

出てくるドリップ(水分)が他の食品への汚染の原因になる。 <X>

12位 使ったまな板は給湯器の42℃の湯で消毒する

温度が低く殺菌にならない。熱湯くらいが必要。 <X>

13位 昼に買った刺し身を保冷剤で保存、夜食べた

保冷剤があっても数時間置くと菌は増殖する。 <X>

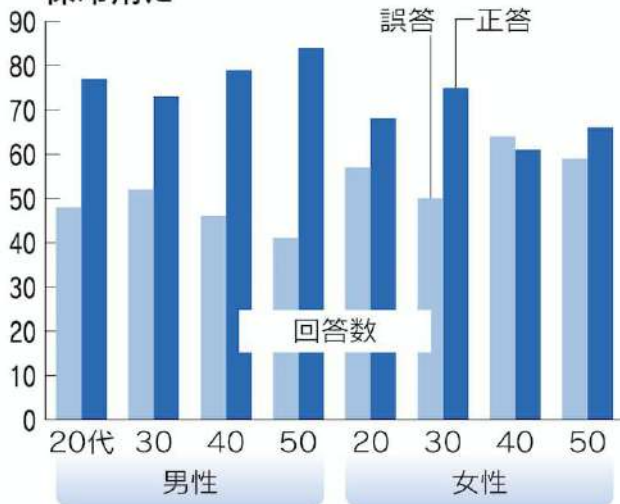
ランキングの見方

クイズの問題と数字は正答率。イラストは金子重人。

調査の方法

東京家政大学大学院の藤井建夫客員教授と日本食品衛生学会会長で東京農業大学応用生物科学部栄養科学科の小西良子教授、感染対策ラボ(神奈川県横須賀市)の堀成美代表の協力で、食中毒に関する問題を25問作成。4月下旬~5月上旬、インターネット調査会社のマイボイスコム(東京・千代田)を通じて1週間に3回以上、調理または弁当作りをしている全国の20~60代の男女1000人(各世代とも男女同数)に聞き、集計した。

自家製の冷凍おかずをお弁当に入れて保冷剤に



思い込みの排除を

9位の「自家製の冷凍おかずを弁当の保冷材に」では40代女性のみ答えを間違えた人の方が多かった。最近では市販の冷凍おかずが増えている、弁当を作る40代女性が保冷剤代わりに使えると普段から知っていたため、勘違いしたようだ。ところが「『自然解凍可能』をうたう冷凍食品は特に厳しい衛生管理基準の下で製造されているからこそ保冷剤にもなりうる」(小西教授)。自家製の冷凍食品は弁当に入れる前に必ず再加熱し、冷ましてから入れないと食中毒菌が増える温床になる。市販の冷凍食品でも加熱が必要なものが多いと覚えておこう。包装に「自然解凍可能」表示がない商品は自然解凍を想定していない。

家庭で一度に大量に作ることも多いカレンダーやシチューには、ウエルシュ菌による食中毒のリスクがある。ウエルシュ菌は100℃で加熱しても死滅しない「芽胞」を作るうえ、常温帯で増殖する特徴を持つ。「寸胴鍋で料理を作って室温で置いたままにすると、酸素の少ない中心部から菌が増える」(小西教授)。すぐに食べない場合は25℃以下に急冷して冷蔵又は冷凍で保存し、再加熱時はよく混ぜて汁全体が空気に触れるようにする。

食中毒予防の原則は菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」ことだ。水分が多いと菌は増えやすいので「弁当のおかずは水分をよく飛ばす」(堀さん)ことが大切で「ごはんは蒸気が残らないように冷ます」(小西教授)という。またカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157のように「少量でも食中毒を引き起こす菌もある」(藤井客員教授)ことを覚えておこう。

[NIKKEIプラスI 2023年5月27日付]

NIKKEIプラスIの「何でもランキング」は毎週土曜日に掲載します。

複数のこども園でヒスタミン食中毒、園児43人に発疹など症状 同一業者から納品のサバから検出 奈良 6/15(木) 15:24配信 読売テレビ



奈良市は、13日、市内の4つのこども園などで、給食を食べた園児43人に口の周りに発疹が出るなどの食中毒症状が出たと発表しました。提供されたサバによるヒスタミン中毒で、症状は軽いということです。奈良市によりますと、13日、昼の給食を食べた子ども園の園児らに発疹の症状が出たため調べたところ、市内にある3つのこども園と1つの保育園の合わせて43人の園児に口の周りや背中、腹部に発疹の症状が出ました。

この日のメニューの中にはサバの塩焼きがあり、保存されていた食品の検査を実施したところ、同一の事業者から納品したサバから症状が出る濃度のヒスタミンが検出されたことからヒスタミン食中毒と断定されました。症状が出た43人はいずれも症状が軽く、現在は回復しているということです。汚染の原因は特定できなかったということですが、市は関連業者に対して衛生管理と温度管理の指導を行っています。

ヒスタミン中毒とは

アミノ酸の一種であるヒスチジンから微生物によって作られるヒスタミンによるアレルギー様の食中毒。ヒスチジンはマグロ、カツオ、サバ、サンマ、イワシ、アジなどの魚やその加工品に多く含まれる。ヒスタミンは加熱によっても分解されないため、焼き物や揚げ物などの加熱調理済みの食品であっても食中毒が発生する可能性があり、生の魚を常温で放置したり、冷蔵で長期間保存したりするとヒスタミンが作られ蓄積することがある。症状としては、顔面紅潮、発疹、頭痛、発熱など。多くの場合、6~10時間で回復する。(奈良市の資料より)