

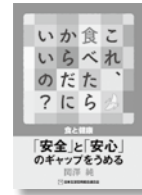


illustration: YURI Tanaka

# 病原微生物による 食中毒を警戒しましょう!

関澤 純(せきざわ じゅん)

NPO法人 食品保健科学情報交流協議会理事長。1971年東京大学農学系大学院博士課程修了・農学博士。専門は、食品・化学物質・環境分野のリスク評価とリスクコミュニケーション。厚生労働省から研究費支援を受け、「食の安全ナビ検定クイズ」<http://www.ccfhs.or.jp/>も提供中。



当連載は、食と健康について事例を交え解説した「これ、食べたからだにいいの?」(日本生協連出版部発行)の内容に加筆して掲載しています。

## 生肉は、たとえ新鮮であっても危険です

2011年5月、ユッケ用の牛肉の生食による食中毒で、4人の死者と多くの重症の中毒患者が発生しました。肉の表面を削り取り付着菌を減らすトリミングという処理をせず提供し、病原性の強いO111あるいはO157など病原性大腸菌が付いた肉を食べてしまったことによる事故でした。病原性大腸菌O157はペロ毒素と呼ばれる強い毒素を持ち、1996年の大規模食中毒事件でも、11人もの死者と患者や感染者が9,000人以上出ています。

生の肉やレバーを「新鮮なので安全」と提供する店がありますが、大間違いです。鶏肉や牛肉の表面には、カンピロバクターや病原性大腸菌が付着している可能性があるからです。また、ハンバーグや成形肉(サイコロステーキなど)では、肉の表面だけでなく塊の中にも細菌が入り込む可能性が十分あります。このためしっかりと熱を通すことが鉄則です。

## 予防3原則「付けない」「増やさない」「やっつける」

食中毒発生件数を見ると、最近では鶏肉カンピロバクター中毒が最も多く、次いで

ノロウイルスですが、患者数ではノロウイルスが圧倒的に多く、近年の統計では年間1万人以上となっています。

カンピロバクターは、牛、豚、鶏や、ペットの腸管内に存在し、これら動物の排泄物により汚染された食品や水を介して人に感染します。この菌は低温に強く4℃でも長期間生存し、比較的少ない菌量(100個程度)で感染が成立し、鶏肉や牛レバーなど内臓の生食が感染原因です。他方ノロウイルスは、カキなど貝類のほか、感染した人の糞便や嘔吐物、それらが乾燥したものから出る<sup>じんあい</sup>塵埃を介して経口感染します。

病原微生物による食中毒は、次の基本を守れば防げます。

- ①できるだけ加熱調理する。菌を死滅させる目安は最低75℃で1分間以上の処理ですが、家庭では温度を測りながら調理できないので、100℃での加熱を目指すのが無難です。子どもや高齢者など抵抗力の弱い人の食品は、「生食用カキ」でも中心部までしっかり加熱します。
- ②調理後すぐに食べる。調理で細菌の大部分は死んでも、感染力の強い菌がごく一部でも生き残っていれば、食品保管中に再増殖して食中毒を起こすことがあります。
- ③まな板、ふきん、手などを介した汚染に注意する。
- ④サラダなど生食用の野菜は流水でよく

洗い、できるだけ口に入る菌数を少なくする。

食中毒症状が出たら、すぐに医療機関を受診してください。可能なら、疑わしい食品や、吐物や便を乾燥しない容器に入れて持参します。

## 調理者や器具からの二次感染を防止しましょう

大量調理施設の食品取扱者がノロウイルスに感染すると、大規模な食中毒となる可能性があり、調理施設での二次感染の予防は極めて重要です。食事を提供する人は、調理を行なう前やトイレに行った後には必ず手洗いを実践してください。

調理器具は洗剤などで十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウムの溶液に浸すことでウイルスを死滅させることができます。次亜塩素酸ナトリウムを含む漂白剤は腐食性が強力なため、目に入ったり皮膚に触れたりしないように気を付けましょう。まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオルなどは熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱が有効です。厚生労働省は、家庭でできる食中毒予防の6つのポイントや事業者向けの衛生管理情報を次のホームページに掲載しています。

<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/>