

暑い日が続き、食中毒が心配です。どんなことに気をつければよいですか。

(30 歳代女性)

気温の高い日が続き、食品が傷みやすい時期です。普段にも増して、食中毒に気をつけている方も多いでしょう。また、夏休み中の子供たちや、親族の集まりで量を多めに料理を作る機会が増えます。一度に作ったカレーや煮物を大きな鍋や器に入れたまま、室内に置いていませんか。

こうした食品では、酸素を嫌う嫌気性菌の「ウェルシュ菌」による食中毒が知られています。防ぐための注意事項を確かめましょう。

ウェルシュ菌は人や動物の腸管、土壌、水中と自然界に広く分布しています。熱に強く、加熱調理でも完全に死滅させることはできません。空気に触れない中心部や鍋の底などで、調理済みの料理が冷めるとともに、急速に増殖します。

食べてしまうと6～18時間後に、腹痛や下痢などの症状が出ます。普通は1～2日で治りますが気をつけたいものです。

予防のポイントは、カレーや煮物は食べきれぬ量を作り早めに食べることで、小分けで保存し、すぐに冷まして冷蔵か冷凍すること。そして温め直す場合、よくかき混ぜ、全体を十分に加熱することがあげられます。

食中毒を防ぐには、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則の実践が重要です。調理から食べるまで手指や調理器具を清潔にして、できた料理はすぐに食べ、調理時は十分に加熱して、使った器具の殺菌を心がけましょう。

ただし、どんなに気をつけても、目に見えない菌を完全に防ぐことは困難です。下痢や嘔吐、腹痛などの症状がある場合、自己判断で薬を服用せず、医療機関をすぐに受診しましょう。