

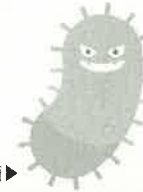
食中毒

ウェルシュ菌とは

ウェルシュ菌は人や動物の腸管や土壌、下水に広く存在しており、酸素の少ないところで増殖します(嫌気性)。

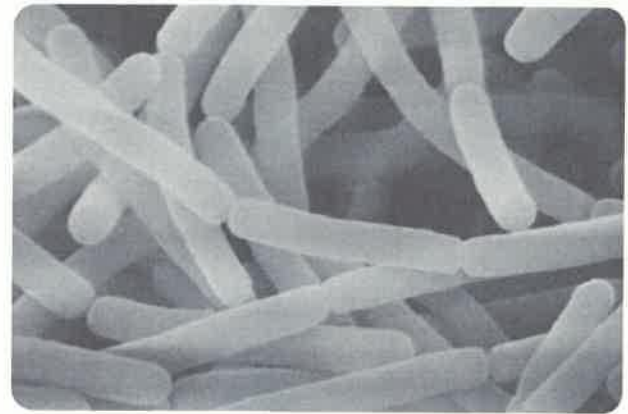
菌の生存が困難な環境になると菌を守るために熱に強い殻を作り、「芽胞」とよばれる状態になります。芽胞の状態になると、100℃の環境で、数時間以上生存することができるので、加熱した食品であってもウェルシュ菌による食中毒の原因となることがあります。

ウェルシュ菌が増殖した食品を食べると、体内に入った菌が腸管内で増殖し、エンテロトキシン(毒素)がつくられ、エンテロトキシンにより下痢、腹痛等の食中毒症状が occurs。



熱に強く
酸素が嫌い

ウェルシュ菌▶



[愛知県衛生研究所提供]



原因となりやすい食品

カレー、シチュー、煮物など
大量に調理し、室温で保存したもの



主な原因

- ▶ 前日からの調理
- ▶ 長時間の室温放置
- ▶ 再加熱が不十分

症状

食べてから症状があらわれるまでの時間は、6時間から18時間(平均10時間)です。主な症状は下痢と腹痛です。ほとんどの場合、1~2日で回復します。



食中毒の予防方法

- 1 前日からの調理を避け、調理後は長時間室温で放置せず、調理した食品はすぐに食べる。
- 2 温めたまま保管するときは**60℃以上**を保つ。
▶ ウェルシュは45℃になると、芽胞の状態から通常の菌体に戻って急速に増え始めます。ウェルシュ菌が増えにくい温度で保管しましょう。
- 3 調理済みの食品を保存する場合は、**容器に小分けする**などして、中心まで急速に冷やして**冷蔵(10℃以下)**で保管する。
▶ 小分けすると早く温度を下げることができ、ウェルシュ菌が増えにくくなります。また、ウェルシュ菌が苦手な空気に触れやすくなります。
- 4 再加熱するときには、よくかき混ぜながら、中心部までしっかり加熱する。
100℃、15分以上の加熱を!

明日は時間がないからたくさん作ろう



- 2



保温するときは60℃以上を保つ

- 3

調理後は素早く冷まして冷蔵庫へ



- 4



よくかき混ぜて十分な加熱を...