

食中毒の “魔の季節”を 乗り切るために

冷蔵庫の過信は禁物

週に一度は殺菌掃除を

“生ものも、冷蔵庫に入れておけば安心”——と思われがちですが、本当にそうでしょうか。ほとんどの細菌は、温度が低くなると増殖力は急速に衰え、摂氏零度になると、大部分の細菌は増殖しません。しかし、油断は禁物です。ある種の細菌は、摂氏零度

五度でも少しづつ増えて、タンパク質や脂肪を分解するからです。特に夏の盛りは、冷蔵庫の扉の開閉も多くなりますし、詰めすぎたりすると冷気の循環が悪くなり、たちまち庫内の温度は上昇して、細菌が繁殖しやすくなります。冷蔵庫は、食品を長く保存する

ためのものではなく、鮮度の低下を少しでも遅らせるために使っていることをお忘れなく。

また、週に一回くらいは残品を整理するなどの“庫内一掃”をしたいものです。

木製まな板は細菌の巣

木製のまな板は、吸水性が大きいく細菌の温床になりやすいものです。このような欠点の少ないプラスチックや合成ゴムのまな板が、多く使われるようになっていきますが、使い方が不潔だとなんの意味もありません。

使用前には、洗浄殺菌を確実に、使用しないときは乾燥させておき、常に清潔にしておくことが大切です。ふきんもバイキンの巣になりやすいものです。よく洗って煮沸消毒をし、日光に干すのが一番です。

病原体の運び屋たち

夜になると

群がって活動開始

利もない、不潔で危険な虫が、ゴキブリなのです。

人間の食べるものならなんでも食べる、暖かい場所を好む、群がって隠れている、夜になると活動を開始する——。これがゴキブリの主な習性です。

天文学的数字の すごい繁殖力

ハエもまた病原体の「運び屋」です。ハエは、成長期が短く、一匹のメスが約五百個の卵を生み、そのうちの半分はメスで、約二十日間また次の卵を生みます。一年に十回から十二回発生し、一年間で一対の雌雄から、「十の十八乗」という天文学的な数字の繁殖をします。

ハエが「運び屋」になって、媒体する病原体の数は、少なく見ても五十種類を下らないといわれています。その中でもチフス、コレラ、赤痢菌などによる消化器伝染病菌が多いのが特徴です。

最近、食品産業の技術も進んで、私たちの食生活はより豊かになりましたが、いまなお食中毒の事故は、あとを断ちません。特に七月、八月、九月の暑い盛りがもつとも食中毒の多く発生する季節です。この食中毒の“魔の季節”を乗り切るために、家庭での注意事項をまとめてみました。

食中毒御三家の

一つは防げる

「手洗い」の励行

食中毒の原因は細菌性、化学性、自然毒と三つのタイプに分けられます。細菌性食中毒は、まさに細菌によるものですが、化学性食中毒というのは農薬などによるもの、自然毒はフグや毒キノコなどによる中毒をいいます。

この三つの中で、手を洗うことで予防できるのが細菌性食中毒です。たとえばブドウ球菌。この菌は自然界に広く分布し、人間や動物の皮膚、鼻、のど、腸の中や、部屋の中にも浮遊しているのです。ところがこの菌は、いったん人の手やクシャミ、セキなどによって食べ物に付着し、増殖を始める大変です。この菌が作り出す胃腸毒が、食中毒の原因になるからです。

このブドウ球菌と魚介類に付着している腸炎ビブリオ、動物性食品を汚染するサルモネラ菌は“恐怖の御三家”といえます。これらの菌による二次汚染を防ぐには「完ぺきな手洗い」が「決め手」になります。

「食事の前に手洗いを」ということは、わかっているつもりでいってもつい怠けがちです。調理する人は、ひと一倍手洗いに念を入れましょう。

ゴキブリ

七月から九月にかけては、夏の“おじやま虫”ゴキブリがいちばん活発に動き回る時期です。

まず、ゴキブリという名前ですが、昔、食器を“御器”と呼んでいました。それにむらがり、かぶりつく虫“御器かぶり”が転化して“ゴキブリ”となったといわれています。

ゴキブリは赤痢やコレラ、腸チフス、サルモネラ、小児マヒなどの菌をバラまいたり、また回虫や十二指腸虫の卵を運ぶことさえあります。さらに書類をかじったり、テレビなどの故障原因を作ったりもします。つまり、百害あって一