

食中毒にご用心

■美味しいカレーの落とし穴

「カレーは2日目が美味しい！」と感じる人は多いと思います。これは、作り立てよりも一晩おいた方が、野菜や肉などの具から溶け出す旨みのもとと言われる「グルタミン酸」や果糖などの糖分が溶け出すことで、マイルドなコクを生み出すためです。

しかし、2016年の厚生労働省の食中毒調査によると、カレーなどの作り置き料理による食中毒は、31件（患者数1,411人）も発生しているのです。2007年の3月に東京都内の幼稚園で起こった、76人の園児と教職員が感染した2日目のカレーによる食中毒事件は記憶に新しいところですが、2日目のカレーには、こうした大きなリスクが伴っているのです。

■食中毒の原因は？

食中毒は、腐ったものを食べて発生すると思いませんか？腐敗臭や見た目の変化により、食品を選別することは可能ですが、

「腐敗」と「食中毒」には、直接の因果関係はありません（但し、腐ったものには色々な細菌が増えやすいため、食中毒菌が付着している可能性は極めて高い）。食中毒事例の多くは、臭いや見た目には全く問題がない食品を食べて発生していることがほとんどです。

食中毒の原因となる物質は、細菌やウイルス、化学物質、自然毒、寄生虫などさまざまです。中でも細菌やウイルスなどの微生物が原因となることが多く、夏は細菌による食中毒が多発し、冬はウイルスによる食中毒が多発する傾向があります。

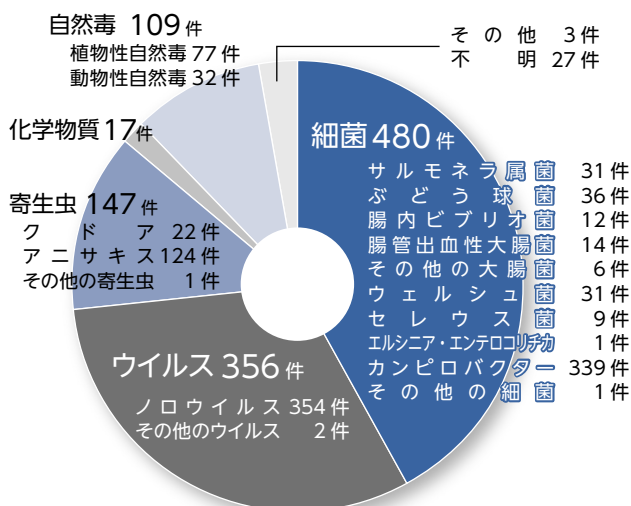
食中毒の原因となる細菌の多くは、20℃くらいになると活発に行動を開始します。そして細菌の最適温度帯と言われる25～45℃くらいになると、急激に活動し、増殖します。また、細菌は湿気も好むため、高温多湿の梅雨から夏にかけては細菌の増殖を活発にさせる絶好の条件が揃うのです。

さらに、水分の摂りすぎや食欲減退などで、体調を崩しやすいこの時期は、胃液や胆汁の働きが低下することで、原因菌が腸まで届きやすくなるため、細菌の活動に拍車をかけてしまうのです。

食中毒を引き起こす主な原因の細菌やウイルスは、あらゆるところに棲息しています。海中や土中、水中、動物や人など実にさまざまです。原因食品としては、肉や魚、卵などがよく知られていますが、麺類や米類なども油断できません。また、自然の湧き水や人の手を介したおにぎりやお弁当、調理パンや菓子なども感染源となります。

冷蔵庫の普及や、清潔で衛生的な生活環境で暮らす私たちですが、食中毒の発生件数や患者数は、この50年にわたりほとんど変化なく、ほぼ横ばいで推移しています。これは原因となる細菌やウイルスが私たちが毎日必要とする食品や飲料水に紛れ込み、次々と転移して感染を広げるためです。しかも肉眼では

図表1 食中毒の原因物質



厚生労働省 食中毒統計資料「2016年 食中毒発生状況」をもとに作成