



夏の野外で食べる!

～食品衛生の再確認～

O157、鳥インフルエンザの猛威やBSEの国内発症など食品をめぐる安全不安が近年拡大しています。主要な食中毒菌やその対策などをまとめました。

■近年の食中毒状況

O157が猛威をふるった1996年以降、食中毒の発生件数は急激に伸びています。O157の不安から、従来なら診察を受けなかった程度の下痢や発熱などでも受診する人が増えたのも件数増加の要因と見られています。

2002年、2003年と発生件数、患者数はともに減少しましたが、死者数は伸びています。中でも発生件数は少ないながら死者数が多いのがO157です。年間ではやはり6月から10月にかけての暖かい時期の発生件数が多いのですが、近年は冬季の発生も目立っています。暖房などの充実で、室温が温暖に保たれていることもその要因と見られています。

■一般的な食中毒予防法

スカウト指導者各位は十分ご承知のことと思いますが、改めて食中毒予防法の要点を振り返っておきましょう。まず食中毒予防の3原則は、食中毒菌を、「1.つけない」、「2.増やさない」、「3.殺す」、です。

1.食中毒菌をつけない

売っている時点でついているものを他のものにつけない。肉や魚はビニールに包み、野菜等生食するものに触れさせないように。

2.食中毒菌を増やさない

菌の増殖を抑えるよう、なるべく早く冷蔵・冷凍します。主な食中毒菌の増殖は10℃で遅くなり、-15℃で停止します(死滅ではない)。温度設定や素早いドア開閉で、冷蔵庫は10℃、冷凍庫は-15℃に保ちましょう。解凍時にも増殖が起こりますので、常温解凍は避け、冷蔵庫、電子レンジ、流水利用などを。

また調理時には手を清潔に(化膿創から移るブドウ球菌の出す毒素は加熱分解ができないので特に注意)。

包丁やまな板は食材が変わる毎によく洗浄すること(熱湯消毒したい)。

そして調理後のものは速やかに食べる。生物についている食中毒菌の多くは20～30分で2倍に増え、もっと増殖の速いものもあります。

3.食中毒菌を殺す

食品の内部温度で85℃、1分以上の加熱で大半の食中毒菌は死滅します。しっかり加熱調理を。

■O157について知る

1.O157とは

O157は、家畜や人の腸内に存在する大腸菌の一種です。大腸菌の多くは無害ですが、いくつかのものは下痢などを起こす病原大腸菌と呼ばれています。O157は正式には「腸管出血性大腸菌O157」と呼ばれます。主な発生時期は初夏から初秋にかけて。発生件数に対して死亡件数が多く、注意が必要です。

2.予防方法

多くの食中毒菌同様、O157も加熱により死滅します。内部温度で75℃、1分以上の加熱が目安。野菜などは湯がき：100℃のお湯で5秒程度の除菌が有効です。これら加熱調理による殺菌にあわせ、調理具や手を十分清潔に保つこと、調理後速やかに食べることを励行してください。



【参考サイト】

- 厚生労働省 食品安全情報
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anken/index.html>
- 国立感染症研究所 感染症情報センター
<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>
- MOTTO! 食品衛生
(武庫川女子大学生生活環境学部助教授(薬学博士)松浦寿喜氏のホームページ)
<http://www1.odn.ne.jp/~cak40870/index.html>
- 神戸新聞
<http://www.kobe-np.co.jp/index.html>

■鳥インフルエンザについて知る

1.鳥インフルエンザとは

人のインフルエンザウイルスとは別のインフルエンザウイルスの一種で、感染した鳥が死亡するなど強い病原性を示すものを「高病原性鳥インフルエンザ」と呼びます。人への感染はごく稀ですが、死亡者も出ています。

2.予防方法

鶏肉や鶏卵からの感染事例はありません。万一感染鳥やその卵が市場に流通しても、人の腸内には感染の受け皿がなく、摂食からの感染はないと考えられています。またウイルスは一般的な食中毒菌同様加熱により死滅しますので、不安な場合は十分な加熱調理を。

人への感染は非常に限られており、病鳥との近距離接触やその内臓・排泄物への接触などの密接な接触による場合が多いとされていますので、発生国への渡航なども基本的には心配ないようです。

集団発生が起こっている時期に病鳥との不要な接触を避けることが唯一の予防法となります。日常生活で特別な予防は不要ですが、平常から動物との接触後には手洗いやうがいなどの個人衛生を実施しておきましょう。なお人のインフルエンザワクチンは鳥インフルエンザには効きません。

■BSE(牛海綿状脳症)について知る

1.BSEとは

1986年に英国で初めて見つかった牛の病気で、脳がスポンジのようになり、立てなくなったり奇声を発したりの行動異常を示し、死に至るもの。式には「牛海綿状脳症」と呼ばれます。感染した牛の脳や脊髄などを摂取することにより感染。これらの部位を加工した「肉骨粉」を混ぜた飼料による感染ルートが指摘されています。人にもBSEに関連があるとの疑いが強い病気の発症例がありますが、直接的な繋がりはまだ確認されていません。その件数は英国を中心に、170人ほどです。

2.予防に関する知識

プリオンと呼ばれる異常化した細胞タンパクが原因物質と見られていますが、これは通常の加熱調理などで処理できるものではありません。ただし、危険部位(脳、脊髄、眼球、小腸先端部等)以外からの感染例はなく、牛肉、肝、牛乳などの乳製品も安全とされています。

日本国内では前出の肉骨粉は流通が止まっており、食肉牛の全頭検査も行われ、かつ危険部位は全て焼却処理されているので、店頭に並ぶ国産肉や内臓類は安心です。

レトルトカレー等の加工食品についても、危険部位の混入を防ぐよう厚生労働省の指導があり、また買い控えなどの影響もあり各メーカーや業界団体がそれぞれホームページ等でその安全性をアピールしています。

輸入品についても、発生国等からは肉や加工食品は輸入禁止。また発生リスクの高い国からは医薬品原料等の使用禁止となっており、脳、脊髄などの危険部位については原産国にかかわらず使用禁止となっています。

多くのBSEが確認された英国での人への感染状況との比率で見ると、日本での人への感染・発症の可能性は限りなくゼロに近いとのこと。多くの死者が出るインフルエンザの方が桁違いに危険度の高い病気であるとの声もあり、対策が早くとられた日本においてはBSEに過剰に反応する必要はひとまずないようです。

■(まとめ)キャンプにおける食品衛生

上記の要点をあらためてざっとまとめます。近年話題の大きな食品の不安について。

1. O157は通常の加熱処理で予防できる。
2. 鳥インフルエンザは発生地での鳥との密接な接触がない限り心配ない。
3. 国内で流通している肉類には基本的にBSEの心配は不要である。

ということで、やはりキャンプの食品衛生についても、一般的な食中毒予防のポイントを守ることが極めて重要であるということになりそうです。

【再確認!】

1. 食材料は種別にビニール等に包み、互いに接触させない。
2. 購入後速やかに冷蔵・冷凍し、菌の増殖を抑える。
3. 手や調理具の衛生を保ち、素早く調理、素早く食べる。
4. 調理においては十分な加熱処理を行う。

キャンプにおいては特に上記、再確認の2にあたる「菌を増やさない」ことが大きな課題ですが、**ホー**イ年代くらいからはそれが興味深い挑戦材料ともなります。**て**の方策については主に

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 乾燥(水分排除) | 5. 加熱後密封(殺菌・空気遮断) |
| 2. 塩利用(脱水) | 6. 流水利用(冷却) |
| 3. 酢・香辛料利用(殺菌) | 7. 燻製(脱水・殺菌) |
| 4. 味噌、油漬けなど(空気遮断) | |

などの方法があり、その具体的な方法については日本連盟発行の技能章ガイドブック「炊事章」に詳しく紹介されていますので、ぜひご参照ください。



技能章ガイドブック「炊事章」
683円(税込)