

# サニナビ

## 北九州



北九州市保健所  
東部生活衛生課  
広域食品指導係  
小倉北区西港町 94-9  
TEL 093-583-2048  
FAX 093-583-2044

### 梅雨の時期は細菌性食中毒に要注意!

九州北部は5月28日、昨年より23日早く梅雨入りしました。気温・湿度ともに高く、細菌が増殖しやすいこの時期は、細菌性食中毒が多発する傾向にあります。北九州市内でも細菌性食中毒事件が発生しています。

5月2日、小倉北区の居酒屋でカンピロバクター食中毒事件が発生  
5月17日、戸畑区の社員寮でウェルシ菌による食中毒事件が発生

細菌性食中毒を防ぐには、以下の「食中毒予防三原則」が基本です。

#### ① 食中毒菌をつけない

- ・新鮮な食材を購入しましょう。
- ・調理前にはしっかり手を洗いましょ。
- ・下処理用、調理済み用等で調理器具の使い分けをしましょう。

#### ② 食中毒菌を増やさない

- ・食材購入後は速やかに冷蔵庫で保存しましょう。
- ・冷蔵庫の詰めすぎは、冷気を遮断しますので注意しましょう。
- ・菌の増える時間を与えないため調理後はすぐに食べましょう。

#### ③ 食中毒菌をやっつける

- ・食材の中心温度が75度、1分間（二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合は85〜90度で90秒間以上）の加熱でほぼ死滅します。火の通りにくい食材

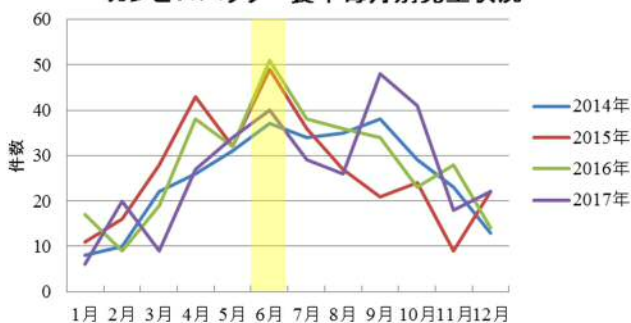
は加熱時間に気をつけて食材の中心部まで十分加熱しましょう。

・加熱せずに供する場合には、流水で十分洗浄し、必要に応じて次亜塩素酸ナトリウム等で殺菌した後、流水で十分すすぎ洗いましょ。

### カンピロバクター食中毒は6月が最も多い

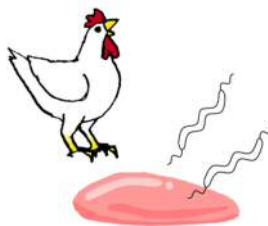
今回は、細菌性食中毒の中でカンピロバクターについて取り上げます。カンピロバクターは食中毒事件の中で発生件数が最も多く、例年6月にピークを迎えます。

カンピロバクター食中毒月別発生状況



参考:厚生労働省 過去の食中毒発生状況

カンピロバクターは鶏や牛、豚などの腸管内に生息しています。特に鶏の保菌率が高く、市販の鶏肉は高確率で汚染されているという報告もあります。



### ☆カンピロバクターの特徴

- ・潜伏期間が長く、菌に汚染された食品を食べてから2〜7日後(平均3日後)に下痢、腹痛、発熱、頭痛、倦怠感などの症状が現れる。
- ・感染力が強く、少ない菌量でも発症する。
- ・低温に強く、冷蔵庫内でも生存可能。
- ・加熱に弱く、十分に加熱すれば死滅する。

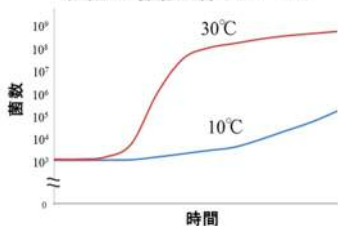
### ☆カンピロバクター食中毒の予防方法

- ・食品を十分に加熱する(65度以上、30秒間以上)。
- ・食肉の生食は避ける。
- ・生肉と調理済み食品は別々に保管し、二次汚染を防ぐ。
- ・生肉を取り扱った調理器具類は、洗浄、消毒を十分に行う。

### 食品の室温放置は要注意!

食中毒を引き起こす細菌は15〜40度で増えるものが多く特に30度を超えると増殖が活発になります。加熱調理した料理を常温で放置すると、冷める過程でこの温度帯をゆっくり

細菌の増殖曲線(イメージ)



り通過することになるため、菌が繁殖しやすくなります。中心温度75度以上で1分間以上の加熱をすることでほとんどの細菌は死滅しますが、セリウス菌やウェルシ菌等の細菌は芽胞を作って生き残るため、冷えていく過程で50度に達すると増殖が一挙に進みます。

### ☆どうすれば菌の繁殖を抑えられるか?

加熱調理した料理を冷ます際は、いかに50度から20度までの温度帯を早く通過させるかが重要となります。「大量調理施設衛生管理マニュアル」によると、30分以内に中心温度を20度付近(又は60分以内に中心温度を10度付近)まで下げる必要があります。

しかし、熱い状態で冷蔵庫に入れると、庫内の温度が上がリ、周りの食品が傷んでしまう可能性があります。冷却機を用いたり、清潔な場所で衛生的な容器に小分けするなどして粗熱をとってから冷蔵庫や冷凍庫に入れるようにしましょう。

また、冷凍した食品を解凍する際も注意が必要です。冷凍しても菌の増殖が停止するだけで死滅したわけではないため、常温で解凍すると菌が繁殖するおそれがあります。時間がかかっても冷蔵庫に移して解凍しましょう。時間がない場合は、電子レンジで加熱するなどして一気に温めるようにしましょう。

### 編集後記

6月はツバメの巣立ちの時期です。ということので、今月の写真は「ツバメ」です。