

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

食べものナビゲーター

FOOD
NAVIGATOR

7月

vol.133 2022年6月20日発行

夏場に注意! 食中毒



「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開



梅雨から夏場にかけては食中毒が多くなる季節です。飲食店などの集団感染の次に多いのは家庭での感染。ご家庭で食中毒を起こさないための注意点をご紹介します!

食中毒とは

細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐きけなどの症状を起こすのが食中毒です。その原因によって、症状や食べてから発症するまでの時間は違い、時には命にも関わるとてもこわい健康障害です。



食中毒の原因は?

食中毒の発生件数は年間1,000件前後で、患者数は約15,000人(2020年度)。約6割が飲食店、その次に家庭が続きます。

食中毒のおもな原因は「細菌」と「ウイルス」、「寄生虫」ですが、「自然毒」などによる食中毒も発生しています。

細菌 病原性大腸菌(O157・O111など)

主に牛の腸管に潜伏し、糞などによって食肉や加工品に汚染する。乳幼児や小児、高齢者は重症化しやすい。

症状 発熱や腹痛、下痢、嘔吐など
発生時期 年間を通して。初夏から初秋にかけて多い



ウイルス ノロウイルス

カキなどの貝類や調理従事者から2次感染すること。

症状 発熱や頭痛、腹痛、下痢、嘔吐、筋肉痛など
発生時期 特に冬場(12~3月)



自然毒 動物性・植物性

動植物が持っている有害物質が原因。フグや毒キノコ、じゃがいもの芽などが代表例。

症状 原因の食品によって異なる
発生時期 年間を通して



寄生虫 アニサキス

サバ、アジ、サンマ、イカなどの魚介類の内臓周辺に寄生。生食や加熱不足によって発症。

症状 強い下腹部痛、嘔吐、発熱など
発生時期 年間を通して。特に冬場は注意! 加熱や冷凍で防ぐことができる



ここに注意! 食中毒予防のポイント 商品検査センター 西田さんに聞きました!

食中毒を起こさないために、ご家庭で注意するポイントをパルシステム商品検査センター・西田さんに聞きました。

食中毒予防の3原則はこれ!

1. 菌をつけない
2. 菌を増やさない
3. 菌をやっつける



パルシステム
商品検査センター 西田烈さん

1 つけない = 手を洗う(殺菌する)

調理前には石けんで手洗いを。食材を分けて保管するのも効果的です。



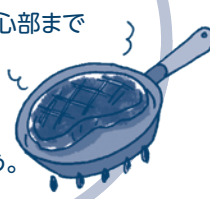
2 増やさない = 低温保存

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖します。生鮮品やお惣菜などはできるだけ早く冷蔵庫に保存し、早めに食べきましょう。



3 やっつける = 加熱する

加熱用の食品は中心部までしっかり加熱。保存した食品も再加熱して食べましょう。



商品検査センター: パルシステム取り扱い食品の安全性の確認と品質向上に取り組み、微生物検査・理化学検査・放射能検査・アレルゲン検査などを行っています。

包丁やまな板は清潔に!

生の魚や肉を切った後、包丁やまな板をよく洗わずに、果物や野菜など生で食べる食品を切ると他の食材に菌が付着する二次汚染が起きることも。包丁などは、洗剤と流水で洗浄し、熱湯などで消毒することが大切です。肉や魚などの下ごしらえ用と調理済用に包丁などを使い分けるとさらに安全です。



温度管理が大切です!

食品の中心部が75℃、1分以上の加熱でほとんどの菌は死滅しますが、なかには100℃では死滅しない菌や、毒素が残るケースがあります。調理後できるだけ早く食べる、すぐ食べないときは長時間放置せず冷蔵・冷凍保存を。



他にも注意点がありますよ!

加熱調理用と書いてある食品は、必ず加熱してから食べましょう。体力の落ちている時は、生卵や寿司、刺身などの生ものはなるべく避けましょう。



【妊婦さん】

ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないもの)、スモークサーモン、生ハムなどは避ける。一般の人よりもリステリア菌※1に感染しやすい、赤ちゃんに影響がでることがあります。



【1歳未満の赤ちゃん】

ハチミツや、ハチミツ入りの食品は避ける。ボツリヌス菌による食中毒※2になることがあります。



※1 未殺菌の乳製品や加熱不足の食肉などから起こる食中毒。妊婦や新生児、高齢者、基礎疾患のある方は注意が必要です。

※2 乳児ボツリヌス症: 1歳未満の赤ちゃんに発症し、便秘が数日間続き、全身の筋力低下などが特徴。無表情になり首が支えられなくなることも。

Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 74

発行 / 2022年6月20日

今月のテーマ

夏野菜の保存

夏は野菜が傷みやすい季節。野菜の種類に合った保存法で、おいしく食べきましょう。エコで家計にもやさしいアイデアをお伝えします。

野菜の保存テク

夏野菜は暑さに強いといわれますが、室温20℃を超えたら野菜室保存が安心です。

なす



冷気にあたるとしぼんだり、変色や傷みの原因に。袋から出して水気をふき、キッチンペーパーなどに包んでお届け時の袋にもどし、ヘタを上にして野菜室に。

とうもろこし



収穫後、急速に鮮度が落ちるので、できるだけ早く食べる。短期間の保存なら汚れをふき取り、皮をつけたままぬらしたキッチンペーパーで包み、お届け時の袋にもどして立たせた状態で野菜室に。2〜3日は保存できる。

レタス



はがした外葉で全体をくるんでからお届け時の袋にもどし、芯のある方を下にして野菜室に。芯によろじを数本さしておくと、芯の生長を止められる。芯に近い部分は甘いので生で、外葉は加熱調理がおすすめ。

トマト



低温に弱いので箱ごと(ミニトマトは容器ごと)野菜室に。野菜室にスペースがないときは、キッチンペーパーに包みヘタを下にして保存。トマトの箱はパルシステムの回収に。

大葉



茎の先を少しカットし、水を入れた空きびんにさし、ふたをして野菜室に。水を2、3日おきに替えれば1〜2週間は鮮度が保てる。

だいどころ



野菜のおいしい保存&活用テク

だいどころ 野菜のおいしい保存

検索

新鮮な青果をお届けするために レタス/(株)野菜くらぶ(群馬・青森・長野・静岡)

収穫後、低温での温度管理を徹底

レタスの鮮度を保つには、収穫後4〜5℃の温度を保つことが大切です。しかし真夏には早朝収穫でも、レタスの温度は15℃くらいに。野菜くらぶでは収穫したレタスは、すべて真空冷却装置に搬入。短時間でムラなく温度を下げてから、冷蔵庫でしっかり冷やして出荷します。また“元気”なレタスは傷みにくいもの。天候や畑の状況に合わせてしっかり管理していますが、年ごとに変わる気象にはベテランの生産者も苦闘。毎年の経験を次に活かす努力をしています。

(山田 栄桜/(株)野菜くらぶ栽培・品質管理課)



早朝、まだ暗いうちから収穫

生産者おすすめ レタスタっぷりレシピ

やみつきレタス

ごはんの友に酒の肴に。刻んでそうめん
の具にも。



レタスは
ゆでてもよい

刻みのり

ちぎった
レタス

大葉

坦々レタススープ

- 鶏ひき肉をごま油と豆板醤で炒める。
- もやしなどの野菜と具を入れ、火が通ったら豆乳、しょうゆ、みそで味付け。
- 豆腐とすりごまを入れ、最後にレタスを入れる。

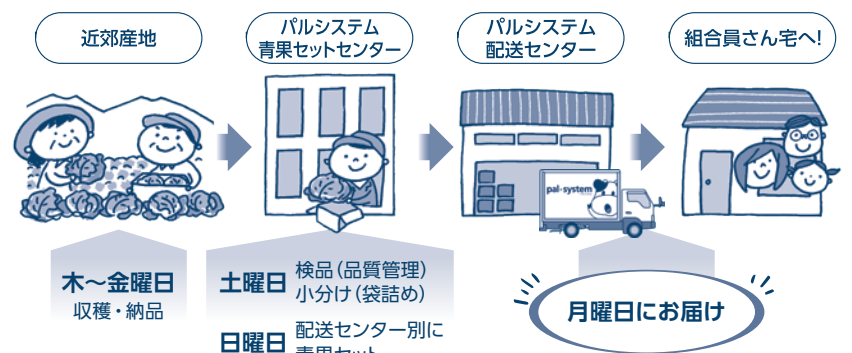


旨辛スープと
しゃきしゃきレタスが
ベストマッチ!

新鮮な青果をお届けするために パルシステムの取り組み

パルシステムでは全国の産地から、毎日40万点以上届く青果をセットセンターで仕分け、検品しています。昨年から青果の保存に適した温度帯を夜まで保てる、青果専用の蓄冷材を導入(3〜11月)。より鮮度の良い状態でお届けする努力を重ねています。

青果が届くまで(ある近郊産地/月曜お届けの例)



※お届け曜日により、記載の曜日は1日ずつずれます。



パルシステム連合会
品質管理3課
白澤 裕亮課長

検品は原則として産地とセットセンターでダブルチェックしています。ただ暑い時期は検品で見つからなくても、配送中に傷みが出ることも。特に天候などで収穫時期がずれると、農業に頼らない栽培だけに影響は大きくなります。お気づきの点は問合せセンターにご連絡ください。産地と情報共有をはかり、品質向上につなげていきます。



●「うちde検査体験! GMナタネ調査隊」を開催(4月23日)

日本では栽培されていないはずの遺伝子組み換え(以下GM)ナタネ(菜の花)が、製油工場などに運ばれる間にこぼれ落ちて自生することがあります。自宅近くに生えているナタネを調査する企画をオンラインで開催。農民連食品分析センター所長の八田純人氏から、「遺伝子組み換え食品」についてお話しを

いただいた後、ナタネの検査を体験しました。参加者からは「講義だけでなく、自分で検査したので、より関心が持てた」などの感想が寄せられました。11組の検査結果はすべて陰性(遺伝子組み換えでない)でしたが、昨年度の全国調査では43件の陽性が確認されています。



農民連食品分析センター所長
八田純人氏



Q 消費期限と賞味期限。どんな違いがあるの?

A 食べられる期間が違います。

- 消費期限** 傷みやすい食品に表示され、安全に食べられる期間。期限内に食べきるようにしましょう。
- 賞味期限** 安全でおいしく食べられる期間。期限切れでもすぐに食べられなくなるわけではありません。



*いずれも未開封で表示された保存方法を守った場合の期限です。