

食品を加熱することには、温めておいしくしたり冷凍しているものを解凍するといった目的のほかに、食中毒を防ぐという重要な目的があります。しかし、加熱をすればなんでも安全!という訳ではありません。今回は、加熱では防げない食中毒についてお伝えします。

菌の作る毒素による食中毒

食中毒を引き起こす細菌の中には、菌が体内で増殖して悪さをする「感染型」と、菌が作った毒素が体に入ることによって食中毒となる「毒素型」があります。菌が作った毒素の中には熱に強いものもありますので、加熱だけでは食中毒を防げません。

例 黄色ブドウ球菌の毒素

黄色ブドウ球菌自体は加熱で死滅しますが、黄色ブドウ球菌が作る毒素は熱に強いので、一度、毒素を作ってしまうと加熱による殺菌で食中毒を防ぐことが出来ません。菌は増殖する際に毒素を産生するので、増殖させない対策が必要です。

例 ヒスタミン

魚(特に赤身魚)の温度管理が悪いとヒスタミン生成菌が増殖して毒素(ヒスタミン)を発生させます。ヒスタミンは熱に強いので、一度、ヒスタミンが生成されると加熱殺菌で食中毒を防ぐことが出来ません。

対策 商品の購入後や調理後も出来るだけ早く温度を下げて、食中毒菌が増殖しやすい温度(常温~35℃前後)の時間を短くする。

熱に強い状態に変化することができる菌

菌の中には、熱や乾燥に強い「芽胞」と呼ばれる状態に変化できるものがいて、一度、加熱しても生き残ってしまうことがあります。生き残った菌は、温度が適温まで下がると再び増殖を始め、食中毒の原因になります。

例 ウエルシュ菌やセレウス菌など

ウエルシュ菌による食中毒は煮込み料理やカレー、セレウス菌による食中毒はチャーハンやスパゲティなど米やめん料理で多くみられます。

対策 煮込み料理の作り置きや調理済み食品は常温で放置せず、小分けにするなどして早く冷まし、冷蔵庫に入れることで菌にとって適温となる時間を短くする。

自然毒

ふぐ毒や植物、きのこの毒など自然毒の多くは、加熱しても分解しません。

対策 きのこと野菜、魚など野生のもので食べていいのかよく分からない場合は食べないこと。

多くの細菌やウイルスを死滅させるために、食品の加熱はとても重要ですが、万能ではないのでご注意ください。手を介しての菌の付着を防ぐために、調理前にハンドソープなどで手を洗うことや、生肉・生魚を触った手でほかの物を触らないことも重要です。

あなたのギモンに
お答えします

Q 缶やパック飲料の内容表示が、グラムやリットル、ミリリットルと異なっているのはどうしてですか?

A 正確に管理できる単位を選択しているからです。法律では、体積を表すリットルやミリリットルと、重さを表すグラムは、どちらの単位で表示してもよいとされています。製造工程や容器への充填方法の違いによって、それぞれの商品がより正確に管理できる単位を選択しています。



組合員さんに
教えていただきました

わが家のいち押し!



うなぎ屋かわすい
まぶしめしの具
(国産養殖
うなぎ使用)
凍 130g(65g×2)
本体価格 980円
税込価格 1,058円
次回予定 8月2週

うなたま丼

生協の刻みうなぎに、炒り卵を混ぜてご飯にのせます。薄味好きの我が家には、味つけがちょうど良くなりとてもおいしいです。
土岐市 アガサさん



旨味ひきわり
(昆布だし付)
蔵 135g(45g×3)
+たれ+からし
本体価格 108円
税込価格 116円
次回予定 8月2週

ネバネバ丼

ひきわり納豆に細かく刻んだオクラ、みじん切りにしたネギ、あればしぼり汁等を入れ、卵と一緒によく混ぜて、醤油とかつお節で味つけします。主食のご飯は少なめに、これをたっぷり乗せてたべるのがおいしいです。ご飯の代わりに麺類でも。 恵那市 きなこヨーグルトさん



長野県産
うす塩なめ茸
180g
本体価格 198円
税込価格 213円
次回予定 8月3週

万能なめ茸

うす塩なめ茸に長芋の千切りと、お好みで海苔、シソ、ツナ等を混ぜたものを、お豆腐にかけて食べるとおいしいです。もちろん、ご飯や蕎麦にも合いますよ。
池田町 ち一子さん



かにのとり丼
凍 2食(かに身40g×2
+たれ+のり)
本体価格 580円
税込価格 626円
次回予定 8月2週

かにのとり丼

炊きたてのご飯にのせるだけ!たれと、刻み海苔も付いているのでとても簡単です。食欲の無い子どもたちの朝食にピッタリです。
岐阜市 ニャーコさん



美味しいとうふ 絹ごし
(九州産フクユタカ
大豆使用)
蔵 350g(175g×2)
本体価格 168円
税込価格 181円
次回予定 8月3週

変わり冷や奴

絹ごし豆腐に天かすをひとさじパラッとかけ、塩昆布も少しちらします。お好みでごま油をたらしてもGoodでした。おつまみの一品になりますよ!
高山市 ハルルンママさん



湯の華(温泉たまご)
蔵 4個(たれ付き)
本体価格 160円
税込価格 172円
次回予定 8月3週

豆腐丼

絹ごし豆腐を薄くスライスして、ご飯の上のせて、真ん中に温泉卵、醤油でいただきます。刻み海苔をのせると、なおおいしい!
池田町 くみりんこんさん



わたしの
ひとこと

在宅される方が増え、今まで普通に購入出来ていた商品が抽選になり残念なこともありましたが、この機会に今まで生協商品を知らなかった方々が、商品を購入して下さったのは嬉しい事です。
| 中津川市 ききさん |

最近、古着リサイクルボックスが利用不可になっているので、処分する予定の綿シャツなど、布マスク、リメイク、掃除用と更に仕分けて活用します。
| 岐阜市 はまくさん |

わたしの
ひとこと

