

フードコミュニティ いしかわ

第26号

2017年11月発行

浅漬けや塩辛などによる食中毒を防ぎましょう!

野菜などの漬物や魚介類の塩辛などの保存食品は、古くから私たち日本人にとって、身近なごはんのお供として、食卓になくてはならない食品のひとつです。

これらは、漬け込み後熟成させ、塩分や発酵、酸などの作用により保存性を持たせたもので、腐敗菌や食中毒の原因となる細菌が増殖しにくく、食中毒を起こしにくい食品です。

一方、近年、健康を意識した減塩志向により、塩分の少ない漬床で野菜などを短時間漬け込んだ、保存性の乏しい浅漬けが好まれるようになっていきます。

また、塩辛も減塩の製品が多くなっています。

ところが、塩分濃度が低下すると細菌が増殖しやすくなるため、浅漬けや塩辛を原因とする食中毒が発生しています。

また、浅漬けなどを原因とするノロウイルスによる食中毒も発生していますが、ノロウイルスは塩分濃度に関係なく食中毒が発生するため注意が必要です。



漬物、塩辛を原因とする食中毒事例(全国、過去10年：平成19年～28年)

発生年月	原因食品	病因物質	原因施設	患者数(うち死者数)
平成19年6月	イカ塩辛	腸炎ビブリオ	製造所	620名
平成19年6月	漬物	病原大腸菌	飲食店	7名
平成20年2月	漬物	ノロウイルス	家庭	14名
平成23年2月	白菜漬	ノロウイルス	製造所	17名
平成23年8月	ナスと大葉のみみ漬	腸管出血性大腸菌	給食施設	15名
平成24年8月	白菜きりづけ	腸管出血性大腸菌	製造所	169名(8名)
平成25年4月	キムチ(白菜)	ノロウイルス	製造所	119名

なぜ浅漬けや減塩タイプの塩辛などで食中毒が発生するの？

1 野菜や魚介類には、細菌が付いています

野菜には、土壌などに由来する細菌が付いており、これらの細菌の中には、食中毒菌が含まれていることがあります。

例えば、O157などの腸管出血性大腸菌は、牛など動物の腸管内にすることがあり、動物の糞便から河川水や井戸水、土壌などの環境を介し、農作物を汚染する場合があります。

また、海水中に生息する腸炎ピブリオという食中毒菌が魚介類を汚染していることがあります。



2 細菌は、室温で放置すると、時間の経過とともに増えていきます

細菌は15～35℃付近の温度で最もよく増殖し、時間が経てば経つほど増えていきます。

また、腸炎ピブリオは海水中に生息しているので、海水に近い塩分濃度（約3%）で最もよく増殖します。浅漬けや減塩タイプの塩辛の塩分も、海水に近い濃度になっています。



3 調理器具や人の手指を介して汚染することがあります

野菜や魚だけでなく、肉などの食材にも、目には見えない細菌が付いていることがあります、包丁やまな板などの調理器具を介して、浅漬けや塩辛の食材を汚染することがあります。

また、O157などの腸管出血性大腸菌やノロウイルスに感染^{*}した人の手指や調理器具などを介して浅漬けや塩辛の食材を汚染することがあります。

^{*}O157などの腸管出血性大腸菌やノロウイルスに感染しても症状が出ない人もいるので注意が必要です。

トピックス

塩分 摂取目標



厚生労働省は、『日本人の食事摂取基準(2015年版)』において、18歳以上の男性は1日8g未満、18歳以上の女性は1日7g未満という目標量を定めています。さらに、日本高血圧学会減塩委員会は、高血圧予防のために、1日6g未満という制限を勧めています。

平成28年の国民健康・栄養調査では、食塩摂取量の平均が男性10.8g、女性9.2gとなっており、目標量に比べ多い量となっています。

出典:厚生労働省ホームページ(平成28年国民健康・栄養調査結果の概要など)

浅漬けなどを作るときは、どんなことに注意したらよいの？

1 調理器具を清潔に

・調理器具は食材ごとに使い分け、汚れたらすぐに洗浄・消毒を行きましょう。



2 作る人も清潔に

・作業前や用便後、生鮮の原材料を取り扱った後、他の食品に触れる前などには、必ず流水・石けんによる手洗いを行きましょう。

3 清潔な原材料を使って

・原材料は冷蔵庫（10℃以下）で保管し、使用前に鮮度や傷み具合を点検し、傷んでいる部分を取り除きましょう。
・水道水など飲用適の流水で原材料をよく洗浄し、必要に応じて次亜塩素酸ナトリウム溶液*などで殺菌した後、流水で十分すすぎ洗いを行きましょう。



4 清潔に作る

・浅漬けの漬け込み液は、その都度交換しましょう。
・漬け込みや保存は低温（10℃以下）で行い、できるだけ早く食べましょう。



※次亜塩素酸ナトリウム溶液による殺菌方法

100mg/ℓの濃度で10分間または200mg/ℓの濃度で5分間殺菌した後、水道水など飲用適の流水で十分すすぎ洗いをしましょう。

次亜塩素酸ナトリウム溶液の作り方

- 食品添加物の次亜塩素酸ナトリウムを使用しましょう。
- 製品ごとに濃度が異なります。表示をしっかりと確認し、濃度を調整して下さい。
例) 一般的な業務用次亜塩素酸ナトリウム溶液（濃度12%のもの）の場合、
 - 100mg/ℓ(100ppm)の溶液の作り方
水60ℓに対して溶液(濃度12%のもの)50g(約43mℓ*)を加える。
 - 200mg/ℓ(200ppm)の溶液の作り方
水60ℓに対して溶液(濃度12%のもの)100g(約87 mℓ*)を加える。

※比重1.15の場合

厚生労働省による漬物の衛生規範

厚生労働省から、漬物を衛生的に製造するためのガイドライン『漬物の衛生規範』が示されていますので、事業者の方はこれに基づき衛生管理を行ってください。

また、消費者の方も、ご家庭で漬物をつくる場合の衛生管理の参考としてください。

詳しくは厚生労働省ホームページ（『漬物の衛生規範』、リーフレット『漬物の衛生管理のポイント』）をご参照ください。

(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/03-3.html)

漬物 厚生労働省

検索

カット野菜、生鮮のサラダなどが原因の食中毒について

平成28年8月、関東地方の高齢者施設で、給食で提供された「キュウリのシソの粉和え」を食べた方が腸管出血性大腸菌O157に感染する食中毒が発生しました。84名の患者が発生し、そのうち10名の方が亡くなりました。

カット野菜やサラダなどについても、調理中に加熱などの殺菌工程がないため、浅漬けなどと同様に注意が必要です。調理器具の洗浄や手洗いをしっかりと行うとともに、特に高齢者や幼児など抵抗力の弱い方が食べる場合には、次亜塩素酸ナトリウム溶液などで殺菌を行いましょう。

また、ポテトサラダなど、加熱した食材に他の食材を混ぜ合わせて作るサラダも、調理器具や作る人からの汚染に注意が必要です。保管は冷蔵庫で行い、できるだけ早く食べるようにしましょう。



生鮮野菜やその加工品を原因とする腸管出血性大腸菌食中毒事例

(全国、過去10年：平成19年～28年)

発生年月	原因食品	原因施設	患者数(うち死者数)
平成23年6月	千切りキャベツ	加工施設	19名
平成23年9月	大根おろし大葉	高齢者施設	9名
平成26年7月	冷やしキュウリ	販売店	510名
平成28年7月	サトウキビジュース	飲食店	28名
平成28年8月	キュウリのシソの粉和え	高齢者施設	84名(10名)

(出典：厚生労働省ホームページ)

トピックス

食中毒予防の3原則

食中毒予防の3原則をご存知ですか？ この原則に従って食品を取り扱うことで、多くの食中毒を予防することができます。

- **つけない(清潔)** …………… 清掃、手洗い、洗浄
- **増やさない(迅速、冷却)** …… 食材は冷蔵庫で保管する、調理後は早く食べる
- **やっつける(加熱)** …………… 食品の中心部までしっかり加熱、殺菌

石川県 健康福祉部 食品安全対策室

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1丁目1番地 電話 076-225-1445

メールアドレス foodsafety@pref.ishikawa.lg.jp

ホームページ 『いしかわの食の安全・安心情報』