

## ウエルシュ菌による食中毒に注意しましょう！

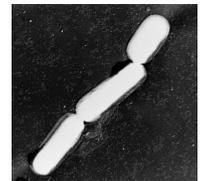
細菌性の食中毒が発生しやすい季節となりました。気温や湿度の高い夏季は、常温で食品を放置すると、食品内で細菌が増殖し、食中毒の危険性が高まります。特にカレーや煮込み料理などの残りを常温で放置すると、ウエルシュ菌が増殖し、食中毒を引き起こす可能性もあります。4月には県内でもウエルシュ菌による食中毒事故が発生しており、注意が必要です。

### ウエルシュ菌ってどんな菌？

ウエルシュ菌は、土や水の中、人や動物の腸内などに幅広く生息する細菌です。酸素が苦手な細菌で、広範囲の温度域（12～50℃）で増殖します。

また、熱に強い芽胞（極めて耐久性の高い細胞）を形成するため、高温（100℃）でも死滅しません。そのため、食品を鍋などで加熱調理しても、常温で保管すると菌が大量に増殖します。

ウエルシュ菌食中毒は、主に腹痛と下痢等の症状を起こしますが、発熱やおう吐はほとんどみられません。ほとんどの場合、発症後1～2日で回復するとされていますが、子どもや高齢者ではまれに重症化することがあります。



ウエルシュ菌

### 食中毒が起きる原因は？

出典：国立感染症研究所ホームページ

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/324-c-perfringens-intro.html>

主にカレーやシチューなどの煮込み料理を加熱調理後に常温で長時間保管すると、ウエルシュ菌が増殖します。

常温保管時に大量に増殖したウエルシュ菌を摂取すると、小腸内で増殖して、毒素（エンテロトキシン）が産生され、その毒素の作用で下痢などの症状が起きます。



材料にウエルシュ菌が  
付着している



加熱後もウエルシュ菌  
は生き残る



常温保管で増殖  
(12℃～50℃)



再加熱しても  
ウエルシュ菌は生き残る



食中毒が発生

### ウエルシュ菌による食中毒の対策は？

食中毒対策はウエルシュ菌を増殖させないことです。カレーやシチューなど、調理したものはできるだけ早く当日のうちに食べきりましょう。もし保存する場合は、細菌の増殖を防ぐため、以下の手順で保存しましょう。

#### ①小分けにする



#### ②急速に冷ます



#### ③冷蔵保存



# アニサキスによる食中毒に注意しましょう！

近年、発生している食中毒の中で、寄生虫アニサキスによる食中毒が多く報告されています。アニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生していることがあり、魚を生食する文化のある日本では、発生しやすい食中毒です。

アニサキス幼虫が寄生する魚介類を食べた後、数時間～数日後に激しい腹痛や吐き気、おう吐などの症状があらわれます。

以下の注意点を守って、アニサキスによる食中毒を予防しましょう！

## アニサキス食中毒の予防方法

### ○魚を購入する際は、新鮮な魚を選ぶ！

アニサキス幼虫は、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると、内臓から筋肉に移動することが知られています。

### ○内臓を生で食べない！

アニサキス幼虫は、主に魚介類の内臓に寄生しているため、内臓の生食は控えましょう。

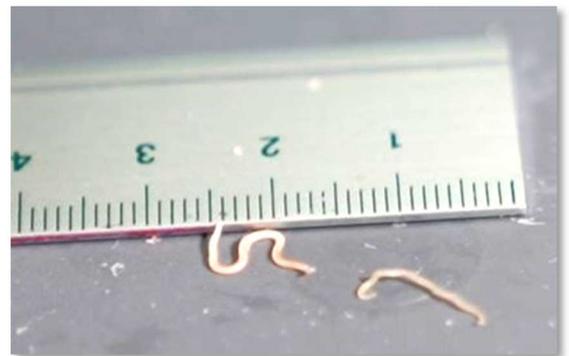
### ○目視で確認して、アニサキスを除去！

右図のとおり、アニサキス幼虫は長さ2～3cmで目視できます。自分で魚をさばく際には、よく確認して取り除きましょう。

### ○加熱が有効！

死滅させるには、加熱処理が有効です。中心部を70℃以上、または60℃で1分以上加熱しましょう。

※一般的な調理で用いる量の酢や醤油、わさびではアニサキスは死滅しません。



サバの内臓から取り除いたアニサキスの写真



動画「アニサキスを探してみた」を公開中です

tsulunos アニサキス 検索



## ぐんま食の安全情報公式ツイッターを開設しました！

本情報紙に掲載された内容や食に関するイベント・会議の開催、食の安全に関する情報などを掲載しています。情報は毎週更新していきますので、ぜひ、フォローお願いします！スマートフォンをご利用の方は、右のQRコードからアクセスできます。パソコンの場合は、次のアドレスからご覧ください。

[https://twitter.com/GunmaPref\\_Shoku](https://twitter.com/GunmaPref_Shoku)



ツイッターのQRコード

ご意見・ご感想  
お問い合わせは  
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1  
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室  
TEL：027-226-2424 FAX：027-243-3426  
電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp  
★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。  
(<https://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】

★公式フェイスブックで情報発信中！ (<https://www.facebook.com/gunma.shokuanzen/>)