

食にまつわる
ちょっとした疑問について
科学ライターの松永和紀さんが
わかりやすくお伝えします。

加熱してもへつちやら 生き残るウェルシユ菌

大鍋料理による食中毒の原因となるのはウェルシユ菌です。人・動物の腸管内や土壌、下水など自然界に広くいて、野菜や香辛料などにもよく付いています。酸素が苦手な「嫌気性菌」で、酸素濃度が低く温度が12〜50℃の間であれば増殖します。

厄介なのは、この菌の中に加熱しても死なないタイプがいること。芽胞という特殊な構造を作つて高熱にも耐え、温度が下がると細胞に戻り増えます。

この菌が人の体の中に入ると腸管で毒素を作り放出します。そのため、6〜18時間の潜伏期間の後に腹痛や下痢などの症状が起きます。ほとんどの人は1〜2日でよくなりますが、子どもや高齢者では重症になる場合もあります。

大鍋で調理する際、野菜の洗浄不足など

大鍋料理でも食中毒が起きる カレー、シチューも注意を

食中毒にならないように、なまものには注意します……。そんな人は多いでしょう。でも、実際にはカレーやシチュー、煮物など大鍋料理でも食中毒事故が起きています。加熱したから大丈夫、ではありません。詳しく説明しましょう。

で耐熱タイプのウェルシユ菌が付いている

と、加熱しても芽胞を作り生き残ります。

すぐに食べれば問題ありません。しかし、大鍋の中ほどは加熱により酸素が追い出され酸素が少なくなっており、室温でゆっくり冷ますと芽胞が細胞に戻り大増殖します。こつとして、冷めた煮物などが原因の食中毒が起きるのです。

カレーやシチューを温め直して食べる場合も、混ぜりにくく焦げ付きやすいため加熱が不十分になりがち。すると冷ました時に増えたウェルシユ菌をそのまま食べることになり、これも食中毒を招きがちです。

調理したのが大きな鍋であればあるほど、冷めにくく再加熱も不十分に。大人数が食べ発症します。そのため、ウェルシユ菌の食中毒は、給食施設や飲食店などで発生しやすいのです。腸管出血性大腸菌やカンピロバクターと比較すると、事故1件あたりの患者数が非常に大きくなっています（表参照）。

福井県内では今年7月、給食を食べた93人がウェルシユ菌食中毒となりました。実

はとても身近なリスクなのです。

作つてすぐ食べて！ 温め直しは電子レンジで

予防するには、加熱調理後に速やかに食べる。保存する場合には、小分けして料理がなるべく酸素に触れるようにし、すばやく冷やして菌の増殖を抑え冷蔵庫に入れます。温め直す時には、小分け容器のまま電子レンジでしっかりと加熱を。鍋を用いたい場合は、よくかき混ぜ全体に火を通してください。

福井県は、三世代で一緒に住む大家族も少なくない、と聞きます。夕方、仕事に疲れて帰ってきた大勢の家族にすばやく食事をささなければならぬ。そんな時は、あらかじめ大鍋でカレーやシチュー、おでなどを作っておき、さつと温めて食卓へ……。そんなシチュー・シソもありませんね。みんなで食べる楽しさはかけがえのないものです。それだけに、食中毒にも十分注意していただきたいと思います。

主な細菌の食中毒発生状況（全国）

食中毒の原因となる細菌	2019年		2020年	
	食中毒発生件数	1件あたりの平均患者数	食中毒発生件数	1件あたりの平均患者数
ウェルシユ菌	22件	53人	23件	56人
腸管出血性大腸菌	20件	8.3人	5件	6.0人
カンピロバクター	286件	6.8人	182件	5.0人

近年は、カンピロバクターによる食中毒発生が多く、飲食店で提供する鶏刺し、鶏たたきが原因の事故が目立つ。ウェルシユ菌は、食中毒発生件数は多くはないが、給食施設や飲食店などでの大鍋調理により、一度に多数の患者が発生する。

出典：厚生労働省 食中毒統計 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html

PROFILE



松永 和紀さん

安全委員会委員（非常勤）。本記事は食品安全委員会の見解ではなく、個人の判断により執筆しています。

食品の安全性や環境影響等を取材している科学ジャーナリスト。京都大学大学院農学研究科修士課程修了（農芸化学専攻）。毎日新聞社に記者として10年間勤めたのち独立。「メディア・バイアス あやしい健康情報とニセ科学」（光文社新書）で科学ジャーナリスト賞2008を受賞。2021年7月より内閣府食品安全委員会委員（非常勤）。本記事は食品安全委員会の見解ではなく、個人の判断により執筆しています。