

## ウエルシュ菌食中毒に気をつけて



昨日、カレーをいっぱい作ったよ！  
昨日たくさん加熱したから、今日は軽くあたためるだけで大丈夫だよ！

だめだめ、しっかり加熱しないと。  
しかも、昨日から鍋のままキッチンに出っぱなしだったよね。ウエルシュ菌食中毒が心配だよ！



▼今回は、ウエルシュ菌について勉強してみましょう▼

### ウエルシュ菌とは？

ヒトや動物の腸管内、土、下水、食品など自然界に広くいます。  
耐熱性(100℃で1～6時間でも生き残ることができる)の芽胞(※)を作る菌がいます。  
12～50℃という幅広い温度(最適な温度は43～45℃)で増殖します。  
また、空気が少ないところを好みます。



(※) ウエルシュ菌の芽胞というのは、熱に強い殻のようなものだよ。殻をつくることによって、100℃で加熱しても生き残ることができるんだ。生き残った細菌は、料理が冷めて50℃くらいの「いごちのよい」温度になると、芽胞から出てきて増え始めるよ。

ウエルシュ菌はいろいろなものについているんだね。  
食中毒の3原則のうち、まったく「つけない」ようにすることは難しそう・・・



### ウエルシュ菌食中毒とは？

カレー、シチューなど、食肉、魚介類及び野菜類を使った煮物などで多くみられます。  
これらの食品をたくさん作ったあと室温に放置することにより、ウエルシュ菌が増殖します。  
①加熱して調理すると、細菌の多くは死んでしましますが、耐熱性であるウエルシュ菌の芽胞が生き残ります。  
②加熱により食品の中に含まれる酸素が追い出されます(ウエルシュ菌は酸素が少ないところを好みます)。  
③食品を室温に放置することにより、ウエルシュ菌が50℃くらいから急速に増殖します。

### どんな症状が出るの？

ウエルシュ菌食中毒は、食べてから6～18時間(平均10時間)後、主に腹痛と下痢など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。

発症後1～2日で回復しますが、基礎疾患がある人や、免疫力の弱い子どもや高齢者ではまれに重症化することもあります。

## どうすれば予防できるの？

ウエルシュ菌の芽胞のうち、「耐熱性」の芽胞は、100℃で1～6時間の加熱に耐えると考えられています。そのため、通常の加熱調理では食品中のウエルシュ菌芽胞を死滅させることはできないと考えられています。

ウエルシュ菌は自然界に広くいる菌なので、食品に完全に「つけない」ことはできません。しかし、食中毒を発症させるためにはたくさんのウエルシュ菌が必要になるため、増殖を防ぐ（「ふやさない」）ことと加熱殺菌する（「やっつける」）ことが感染防止に有効な手段となります。

食中毒予防の3原則



食中毒原因物質をつけない！ ふやさない！ やっつける！

↑今回はここをチェック！！↑

原則②  
菌を

# ふやさない



作った料理を鍋のまま室温に放置すると、その間に増えちゃうんだね。

ウエルシュ菌が一般に最も増殖しやすい温度は43～45℃です。時間がたつほど食中毒菌はふえる傾向にありますので、食材は冷蔵・冷凍した上で早めに調理し、早めに食べ切りましょう。

**作った料理は室温で放置しない！**

ウエルシュ菌が増えにくい温度である10℃以下または55℃以上で保管しましょう。



**大鍋で作った料理は小分けして保存**

大鍋で作った煮物などを、そのまま冷蔵庫に入れると、ゆっくりと温度が下がることとなります。その間にウエルシュ菌が増殖してしまうので、保管するときは小分けして冷蔵庫に入れることにより早く冷やすようにしましょう。

**早めに食べる！**

細菌は冷蔵庫の中でもゆっくりと増えます。食材はできるだけ早めに調理し、早めに食べ切りましょう。



原則③  
菌を

# やっつける



とろみがある煮物は特に、よくかき混ぜながら加熱！



料理を作るときは、中心部までよく加熱しましょう。ウエルシュ菌は酸素が少ないところを好みますので、煮物などを加熱するときは大きくかきまぜて中まで酸素がいきわたるように意識しましょう。また、一度冷やして保管したものを再加熱するときも中までよく加熱するようにしましょう。

## 食中毒予防3原則

食中毒  
原因菌等を

「つけない！」



手洗い・  
二次汚染防止

「ふやさない！」



早めに冷蔵  
早めに調理  
早めに食べる

「やっつける！」



十分な加熱・  
洗浄・消毒