

よなかふしきわ
世の中には不思議で分かりづら
いことがたくさんあります。自然、
かがくれしとくわせんせい
科学、歴史など、詳しい先生に解き
あ明かしてもらいましょう。

知りたい好奇心



©原ゆたか / ポプラ社

食中毒は夏場に集中 生野菜はよく洗おう

「好きな野菜の食べ方は？」と、あるインターネットサイトに調査したところ、約7割以上の人が「サラダ」と回答したそうです。調理の手軽さもポイントになっているのかもしれないね。

さて、そんなサラダですが、もちろん主な材料は生野菜です。でも、この生野菜にはたくさんの細菌が付いているのをご存じですか？ スーパーなどできれいにラッピングされている野菜を見ると、たくさん細菌が付いているなんて、ちょっと想像できないかもしれないですね。では、どれくらいの細菌が付いているのでしょうか？

1℃に15万個以上

実際に、山梨大学の学生さんにサラダによく使われる野菜4種について、シート培地を用いた培養法で調べてもらいました。その結果、どの野菜でも1℃あたり15万個を超える数の細菌が付いてい

て、中でもカイワレ大根では500万個を超えていました(図1の濃い緑色の棒グラフ)。

この数字を知ると、野菜を生で食べるのが怖くなる人もいるかもしれませんね。でもご安心ください。基本的にはこれらの細菌は無害なものばかりなので、全く怖がる必要はありません。ただ、ごくまれに大腸菌O157株に代表される悪い細菌が付いている場合があります。それが原因で食中毒になることもあります。

とはいえ、ごくまれにでも絶対に食中毒にはなりたくないですよ。では、どうすれば野菜による食中毒のリスクを下げるができるのでしょうか？ 図1の薄い緑色の棒グラフは前述の実験で使った野菜を流水で洗った後の細菌数を調べた結果ですが、どの野菜でも細菌数が減っていることが分かります。また、水洗い後のキャ

ベツを千切りにして冷蔵庫と室温で6時間保存した場合に、細菌数がどう変わるか調べたところ、冷蔵庫(4℃)ではほとんど変化はなかったのですが、室温(25℃)の場合には2倍以上に増えるという結果が出ました。

冷蔵庫に保存

これらの実験結果を見れば、もうお分かりですよ。生野菜をサラダに使う場合は、流水などでよく洗うこと(水分が多いと細菌は繁殖しやすくなるので水洗後は水分を取り除きましょう)、作ったサラダをすぐに食べない場合は冷蔵庫で保存するというのが私たちにできる対策かと思えます。

食中毒は室温が25℃を超える6~9月に集中するといえます。まさに今の時期は要注意ということですよ！ですから、例えば作ったサラダ(特に、ちゃんと洗っていない野菜を使ったもの)をお弁当に入れて外で持ち歩くのは避けたほうがいいでしょう。

山梨大学生命環境学部環境科学科 田中靖浩



野菜にどれだけの細菌が付いているか調べる学生
＝山梨大

