

調理は安全の手段にも

私たちは植物や動物の素材を調理してから食物として食べます。人間以外の動物で調理するのは猿がイモを洗うぐらいですから、調理をするのは人間だけといってもよいでしょう。餌と食物の違いです。調理は洗うことから始まり、切って、あくをとり、そして加熱します。これらは、食べ物を安全にする手段でもあります。

洗うことによって、野菜についている泥や寄生虫卵を除くことができます。昨年、アメリカでロメインレタスによる大腸菌O157を原因とする食中毒が発生しました。このような食品は加熱せずに食べますから、危険を避けるにはよく洗うことが重要です。東京電力福島第一原子力発電所の事故のときには、野菜は洗うことによって放射性物質の汚染の低減が期待できるとされました。

切ること、取り除くこと

切ることによって安全にすることもあります。ジャガイモの発芽した部分や皮が日光や光にあたって緑色になった部分には、グリコアルカロイド(主な物はソラニン)が含まれ、多量に食べると気分が悪くなったり、めまいがしたりします。このような部分を取り除かねばなりません。

また、動物性自然毒による食中毒の原因物質の大部分を占め、しかも死者まで発生することがあるのはフグ毒(テトロドトキシン)です。フグ毒は特定の部分に含まれているので、食中毒を防ぐには、その部分を取り除くことが必要です。ちなみにフグは石器時代の遺

跡からもその骨が出土するということですから、きっと多くの人が犠牲になったことでしょう。フグの調理については許可がなければ営業は出来ません。1983年に当時の厚生省がフグ食用のガイドラインを示しています。

面白いことに、石川県や福井県にフグ卵巣のぬか漬けという郷土料理があります。猛毒のフグ卵巣を、食塩に数ヶ月つけ水洗いの後、唐辛子・ぬか・麴とイワシ塩蔵汁につけ込み、1～2年熟成させるというもので、出来上がった卵巣は無毒化されているのです。

植物性自然毒の主要なものは毒キノコです。この毒は調理で除くことは出来ません。その地域で食べたことのない種類や、例年と生え方が違うようなキノコは素人判断せずに食べないことです。

あく抜き、加熱も重要

あく抜きもまた食品素材を安全にする手段でもあります。苦味やえぐ味のある植物を茹でたり、灰汁で煮たり、水にさらしたりすることで、それらを除くことができます。ホウレンソウをゆでたり、タケノコをゆでたり、ワラビを灰汁で煮たり、トチの実をさらしたりしてから食べるのはそのためです。

加熱は昔も今も微生物や寄生虫などを殺滅する、ほとんど唯一といってもよい有力な方法です。食中毒原因菌やウイルスは加熱によって殺滅されます。ただし、食中毒原因菌が産生した毒素や形成した芽胞は加熱しても簡単に無害にできないこともあります。

生食のリスクを知る

鶏肉の生食は、しばしばカンピロバクターによる食中毒の原因になります。鶏肉の生食は食文化であるといわれますが、それは疑問です。「聞き書 宮崎の食事」(日本の食生活全集)などをみますと、「肉は鶏肉が主で、どの家でも鶏を20羽ぐらい飼っている。正月や、節句、祭りなど行事があるときにつぶして、刺身や煮物、だしなどにする」とあります。自分の家で飼っている鶏をつぶし、内臓などで肉が汚染されないよう丁寧に処理して刺身にするでしょう。

しかし、現在、飲食店に入荷する鶏肉は、交差汚染による食中毒の原因になることがあります。従って飲食店での鶏肉の生食を食文化と言ってよいのでしょうか。食文化の背景を考えずに形だけ同じにするというのは、平成19年に海上自衛隊横須賀基地で起こった、イカの塩辛を原因とする腸炎ビブリオによる食中毒同様、危険といわざるをえません。このときは、伝統的な高塩分熟成型の塩辛と異なり、塩分濃度が低く、低温管理が必要な製品であるのに、温度管理が不適切であったとされています。

加熱はまた、食べにくい硬い食品素材を軟らかく食べやすくしたり、おいしくしたりするほかに、消化の良くない食品素材を消化しやすくします。

しかし、一方で過度の加熱が有害物質を生成する場合があることもわかってきました。アクリルアミド*などです。適度な加熱が良いということでしょうか。

*炭水化物を多く含む食材を120℃を超えるような高温で加熱した際に生成される。

●食の安全への不安・疑問から情報提供まで、皆様のご質問・ご意見をお寄せください。



食の安全ダイヤル 03-6234-1177 ●受付時間：10:00～17:00/月曜～金曜(ただし祝日・年末年始はお休みです)

Eメール受付：<https://form.cao.go.jp/shokuhin/opinion-0001.html>

食品安全委員会 e-マガジン登録 <http://www.fsc.go.jp/sonota/e-mailmagazine.html>

●「食の安全ダイヤル」「e-マガジン登録」は、食品安全委員会のホームページからアクセスできます。

食品安全委員会ホームページ：<http://www.fsc.go.jp/>



内閣府 食品安全委員会事務局

〒107-6122 東京都港区赤坂5-2-20 赤坂パークビル22階 TEL:03-6234-1166