

食育だより

八丈町立三原中学校
食育リーダー 中島璃音
第1号(令和元年5月10日)

食物を腐らせないために

長いゴールデンウィークも終わりました。次に来るのは梅雨の季節。物が腐ったりカビが生えたりする季節がやってきます。大事な食物を傷ませないように、お腹が痛くならないように工夫をしていきましょう。

食物が腐るのは、微生物の活動によってたんぱく質などが分解されることで、粘りやにおいのもととなる物質が生産されるためです。食中毒は特定の病原微生物(サルモネラ菌など)が活動し、増殖もしくは毒素を生産することで嘔吐や下痢などの症状を引き起こします。こちらは外見上の変化がなく、食物自体は食べられるため、気づかずに食べてしまうことがあります。

これらを防ぐためには微生物が活動できない環境をつくれればよいです。

微生物の活動に必要な要素



①温度

多くの微生物は30℃位を好み、活発に活動します。夏に腐りやすい原因の1つです。これの対策はご存知の通り冷蔵・冷凍です。

特に八丈島は高温多湿ですから、朝に食べ物を作り置きしてそのまま放置すると、夜にはだめになっているなんてことも・・・。

逆に高温で加熱して微生物を死滅させるという方法もあります。ただ、こちらは耐熱性のある微生物もいますし、すでに排出された毒素もあるため、油断は禁物です。

②酸素

微生物も生き物ですから酸素で活動します。対策は昔なら缶詰など、今は真空パックという技術もあります。

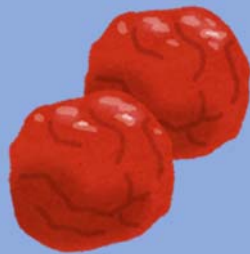
でも個人でそれは無理…という方もご安心ください。簡単な方法として脱酸素剤(食べられませんと書いてある袋)をパンなどの食物と一緒に袋に入れておくという方法もあります。



③水分

微生物も生き物ですから水分を使います。ただし、この水分は食べ物内の水分というべきものです。食べ物の中で細胞が確保している水分以外に自由水という潤いのような部分があり、これを微生物は利用して活動します。

対策としては、干す・漬けるなどの加工で水分をとばすことが挙げられます。砂糖漬けや梅干しなどが日持ちするのは砂糖や塩で微生物の使う水分がとられているからです。



・他にも液の性質や養分などが影響を与えます。大切なのは微生物を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」は手洗いを十分に行う、「増やさない」は低温で保管する、「やっつける」は加熱処理をする、が対策の基本です。

・なにより、早く食べてしまうことがおいしく食べる上で大切なことです。じめっとしている暑い季節は腐らせないように気を付けていきましょう。