

「ウエルシュ菌」による食中毒に要注意！

グンゼ健康保険組合

カレーやシチュー、魚の煮つけや野菜の煮物など、一年を通じて広く楽しまれている煮込み料理ですが、保存方法を間違えるとウエルシュ菌による食中毒につながる恐れがあります！

「ウエルシュ菌」とは？

「ウエルシュ菌」の特徴

- 人や動物の腸のほか、土壌や下水などの自然界に広く生息
- 酸素が嫌い（酸素のない状態でしか増えることができません！）
- 熱に強い殻（芽胞）を作るため、100℃、60分間以上の加熱にも耐えられる

「ウエルシュ菌」食中毒のメカニズム

「ウエルシュ菌」の原因食品

大量に調理されたカレーやシチュー、スープや煮物など



余ったカレーに蓋をして一晩常温で置いておくと、「ウエルシュ菌」が熱に強い“芽胞”という状態になり、100℃で4～6時間加熱しても生き残る耐熱性を持つ菌に！

食べる前に温めなおしても、一度増えた「ウエルシュ菌」の芽胞は死滅せず、食中毒を引き起こします。

「ウエルシュ菌」による食中毒の症状

- ◆ 主な症状は、腹痛と下痢症状
- ◆ 潜伏期間は、6時間から18時間
- ◆ 食後平均10時間くらいで発症
- ◆ 症状は比較的軽く、1-2日で回復



食中毒を防ぐためのポイント

加熱済みのものは安全という常識は「ウエルシュ菌」には当てはまりません！



一度に食べ切れる量を作りましょう！

食べ切れない時は・・・
すぐに冷やす！が鉄則です！！



保冷材や氷水の入ったボウルの上で混ぜると早く冷えますよ！



再加熱する場合は、鍋底までよくかき混ぜて全体を十分に加熱！

ウエルシュ菌は空気が嫌いな菌のため、酸素の少ない鍋底近くで増殖します。