

令和7年度第5回食の安全・安心基礎講座 質疑応答

【質問】

家庭で調理したおかず（例：焼きそば）をカップに小分けし冷凍保存して弁当のおかずとして使用する場合、電子レンジで加熱解凍し弁当に入れて問題ないか。支障がある場合、正しい解凍方法を教えてほしい。

【回答】

十分に加熱調理した調理品を冷凍保存した場合、冷凍中に食中毒菌等は増殖しないため、加熱調理後の状況が保たれている。それを電子レンジで加熱解凍しても調理時の状態に戻っただけであるので、生もの等に比べると安全な類ではある。

【質問】

家事代行で作置きした肉じゃがを食器に盛り付けた状態で冷蔵保存し、利用者が数日後に喫食する場合、どのように加熱すれば安全か。利用者には加熱して喫食するよう伝達しているが、利用者判断なので加熱せず喫食している場合もある。

【回答】

加熱調理品ではあるが、調理器具等を介した二次汚染があるかないかでリスクは変わる。汚染がなければ冷蔵保存中のリスクは比較的低いが、リステリア属菌のように低温でも増殖可能な菌が存在するため、数日保存後にそのまま喫食するのは安全とは言い切れない。一番安全なのは喫食直前に十分な再加熱を行うことである。利用者が加熱しない可能性がある場合は、調理段階で二次汚染を防ぐことに加え、必ず「再加熱を推奨する」指導を徹底することが重要である。

【質問】

素手で握ったおにぎりを食べるとお腹が強くなる、体が丈夫になると聞いたことがあるが、本当か。

【回答】

そのような話は科学的根拠がなく、衛生面からも推奨できない。むしろ素手による調理は食中毒リスクを高めるため、衛生的な手袋やラップを用いるのが望ましい。

【質問】

麦茶を作って冷却する際に菌が増える聞いたことがある。自身は水を張ったボウルに麦茶入りのやかんを入れて冷却し、冷蔵庫で保管しているが、どの程度冷却してから冷蔵庫へ入れればよいのか、どの程度の温度で菌が発生するのか。同様に、カレー類を調理した際には、どのように保存すればよいのか。

【回答】

麦茶やカレー類は煮沸により多くの菌は死滅するが、*Bacillus cereus*や*Clostridium perfringens*などの芽胞菌は生き残ることがある。麦茶の場合、糖分の多少に関わらず、常温で放置すると菌が増殖する可能性があるため、冷めたら速やかに冷蔵庫に入れることが重要である。カレー類は栄養分が豊富で、特にセレウス菌やウェルシュ菌が増殖しやすいため、小分けして速やかに冷却し、冷蔵保存することが望ましい。冷却方法として、やかんや鍋を水に浸けるのは有効であり、カレー類も小分けにして急冷するのが効果的である。冷蔵庫に入れる際は、庫内全体の温度が上がらないよう注意が必要である。

以上