



夏は“食中毒が最も起こりやすい季節”ですから、ご家庭でも食品の取り扱いには神経質になっているのではないのでしょうか？

一般的な「食中毒予防」といえば… ●傷んだ食品は控える ●食品に熱を加えてから食べる ●手洗いをする などが挙げられますが、出された食べ物の中にすでに食中毒菌が付いていたら、もう予防はできません。

しかし、平成8年に起こった「**O157事件**」の時に医師はこのように事を言っています。

### 「食中毒の予防法の1つはよく噛むこと」

実は、『よく噛むこと』と『食中毒予防』にはとても深い関係があるということなのです。

それはどうしてなのかというと、『食中毒菌は食べ物を通して口から入りますが、通常食べ物に付いている菌は“胃酸の力”ですぐに死滅してしまうため、本来は胃の中では生きられません。ところが、何らかの理由で菌が胃を通り過ぎて小腸に達した時、菌が小腸で増殖して食中毒を引き起こしてしまう』ようなのです。



そして、菌が胃を通り過ぎて小腸にまで達してしまう理由の一つとして考えられることは、“食事の際に水分を多量にとってしまう”ことなのだそうです。

なぜこれが原因なのかというと、水分を多く摂ることで胃液が薄まり、胃酸で菌が殺菌されない可能性があるからです。

実は「O157事件」の時も、同じものを食べているのに食中毒を起こした児童と、起こさなかった児童がいます。この児童の差は何だと思いませんか？

それは、子ども達の“給食の食べ方”にあったようです。

近年の子どもたちは、パンを細かくちぎってスープにつけて食べる。牛乳で流し込みながら食べる。といったように、水分と一緒に流し込んで食べることが食文化の一つとなっています。そして、その様に食べる児童の口の中は虫歯が多かったりします（もちろん、虫歯になって噛めなければ流し込みの原因にもなってしまいます）。



“よく噛んで食べる”ことは食べ物をしっかりくだ砕き、できるだけ食べ物と胃液が触れやすい環境を作れるのです。「O157」の最初の発症例は“ハンバーグ”で感染していますから、軟らかい食べ物であってもしっかり噛むことが大切です。



これからは食中毒が発生しやすい季節ですので、意識してしっかり噛んで食べましょう！