

第24回 かびの予防と食事



梅雨が始めると湿度が高くなりたくさんのカビにとって発育しやすい環境になるので色々な場所にカビが生えやすくなります。食品にも生えやすくなるので今回はその予防策についてお話します。

食品のカビ予防

一度封を開けてしまった食品は微生物やカビが繁殖しやすくなります。一度カビが生えたと除去するのは不可能ですのでカビを生やさないことが大切です。

- ① カビ予防には何といても早く食べてしまうのが一番。
- ② 封を開ける手を清潔にしておく。汚れた手で触ると微生物のカビが食品についてしまいます。
- ③ 食品を冷蔵庫から取り出して一部使用し、残り分戻す前にキッチン用※アルコールスプレーをしておく。食品についての微生物などアルコールで死滅させます。

※ (まな板やテーブルなどの除菌するためのもので食品にかかっても大丈夫な成分でできています。ドラッグストアやスーパーで売っています)

- ④ すぐ冷蔵庫に戻す。温度を低くすることでカビの繁殖スピードを抑えます。
- ⑤ 冷蔵庫の中は清潔に保ち、特に結露はこまめにふき取り湿気を少なくすることもカビ予防に大切です。

*ただし、冷蔵庫の過信や庫内での長期保管は要注意です。

- ⑥ カビのほとんどが酸素がないと生きられないので食品を保存する際に保存袋の保存ジッパーを閉めるとき余分な空気を出すこと、隙間の無いようしっかりとめることが効果的です。

- ⑦ 買った野菜は使う前に水洗い。(洗ってから保存すると余計な水分を与えることになり、カビの繁殖につながります。)



カビQ&A

食品にカビが生えたらカビの部分のみ除去すれば食べてもよいのか？

⇒食べないようにしましょう。目に見えないところまで菌糸が残っており毒素を出していることもあるので、それらを食べることにより呼吸器や消化器の病気やアレルギー疾患の原因になったり、がんや食中毒の原因になったりもします。カビの種類によっては生み出される毒素が熱で消えないこともあるので加熱するからといって安心はできません。



青かびの生えたものは食べても大丈夫ときくことがあるが本当なのか？

⇒ 食品に生えるカビでよく見かけるのは青かび・黒かび・白かびです。青かびには種類が 100 種類以上ありヒトにとっていいカビもいれば健康被害を与えるカビもあります。見た目で大丈夫な青かびとそうでない青かびを見分けることは難しいので食べないほうが安全です。黒かびについては喘息などのアレルギーとして問題にされており、全体が毛羽立って見える白カビは場合によっては肺疾患の原因になるといわれているのでやはりカビの生えたものは食べないほうが良いでしょう。

文責/桑原医院 管理栄養士 坂井 エリサ（さかいえりさ）