



Rice ball is good

おいしい おにぎりを食べるために!

新米が出まわり、行楽、運動会と「おにぎり」がひっぱりだこの時季。気温が高い状況下では「悪くなっていないかな?」と心配になることも。今回は、商品検査センター「りんご館」でおにぎりの作り方と保存方法について調査しました。

実験 1 おにぎりの作り方を検証

〈実験方法〉

以下3つの条件(A~C)で、おにぎりを作り、チャック付きビニール袋に入れて25℃で保存。直後、5時間後、10時間後の菌数を調べました。
*おにぎりを作る前に疑似的に手を活し、汚れ具合をほぼ同じ状態にして実験しています。



菌液を満遍なく手に吹きかけます

〈結果〉

手洗いの程度によって、菌数に違いが見られました。一方で、ラップを使用して作ったおにぎりへの菌の付着増殖はほとんどありませんでした。

おにぎりの作り方	直後の菌数(個)	5時間後の菌数(個)	10時間後の菌数(個)
条件(A) 流水で5秒洗う+素手で握る	200	3.5万	110万
条件(B) 石けんで洗う*+素手で握る	100	2,400	1.6万
条件(C) 石けんで洗う*+ラップで握る	0	0	0

(おにぎり1g当たりの黄色ブドウ球菌数)

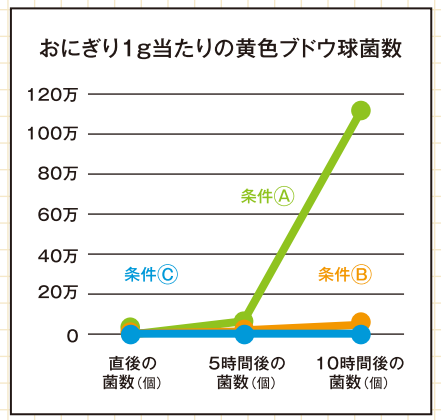
*石けんを用いた手を清潔に洗う方法は「子育てほけっと」のバックナンバーと「CHEER!days」で紹介しています。

まとめ

どんなに手を洗っても、完全に菌を落とし切ることは難しく、作った時に付着した菌は時間の経過とともに増殖します。そのため、作ってから食べるまでの間に食中毒のリスクが高まりそうです。しっかりと手を洗った上でラップなどを使用し、直接手が触れない工夫をしておにぎりを作りましょう。



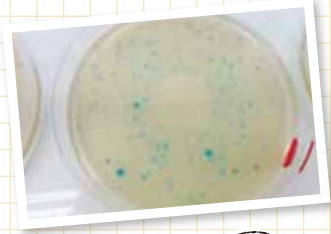
ひきち なほ 理化学検査担当 引地 菜穂



実験 2 おにぎりの保存方法を検証

〈実験方法〉

実験1で最も衛生的ではない条件(A)・流水で5秒洗う+素手で握る(1)で作ったおにぎりを使って、以下3つの条件(1)~(3)で保存し、菌数を調査しました。



時間の経過とともに菌が増え、いきました



こんなふうにおにぎりを保存して菌が増えるかどうかを確認します

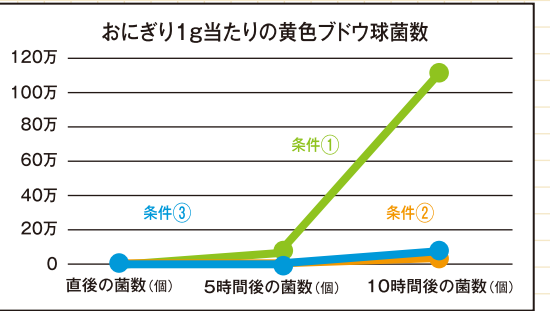


保存条件	直後の菌数(個)	5時間後の菌数(個)	10時間後の菌数(個)
条件(1) 25℃	200	3.5万	110万
条件(2) 家庭用の冷蔵庫(8℃)	200	200	500
条件(3) 保冷バッグ(保冷剤を200g入れる)	200	200	2,100

(おにぎり1g当たりの黄色ブドウ球菌数)

〈結果〉 おにぎりを作った後に冷蔵庫や保冷バッグなどを使って低温で保存すると、菌の増殖を抑えることができました。

保冷バッグも効果あり!



まとめ

おにぎりを作ってから食べるまでに時間が経過する場合は、菌の増殖が抑えられる低温下(15℃以下)に置くことがおすすめです。店舗の物菜コーナーも同様の理由から15℃以下で管理されています。職場などに冷蔵庫がある場合は、保冷バッグで持ち運び、食べるまで冷やしておくことでおまかせください。

キレイの肝は手洗いにアリ!

目には見えませんが、菌はあちらこちらに潜んでいます。例えば、手の菌は表面にも付着していますが、手荒れや傷、シワなどには多量に潜伏。丁寧に手を洗っても完全に落とすことは難しいと考えておいた方がいいでしょう。

また、簡易的な手洗いだけだと、シワに入り込んだ菌を表面に浮き上がらせてしまい、触れたものに菌を付着させる結果になることも。付けない、増やさない、が大切です。正しい方法をマスターして、手洗いの習慣を身に付けておきましょう!



おすすめの洗い方法は こちらをチェック!

「子育てほけっと」
手洗い編①②
(2019年1月号・2月号)



「CHEER!days」

◎お弁当を作るときは、手洗いに気を付けて
◎手を洗う時はすすぎの時間に注意しよう!



*黄色ブドウ球菌による食中毒発症に必要な菌量は食品1g中に10万個以上で、菌が増殖することによって作り出された毒素が原因となって食中毒を起こします。

<出典> 食品安全検定協会編集「食品安全検定テキスト 中級」(中央法規出版、2014年)