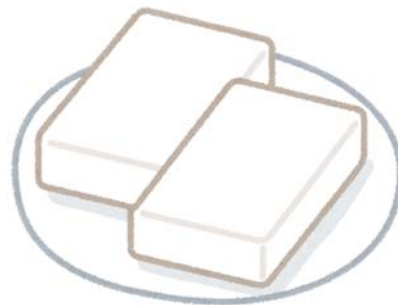




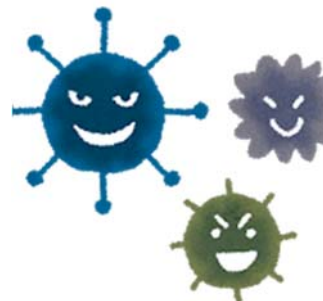
食品のカビとカビ毒

皆さんは食べようとしたお餅に少しだけカビが生えていたらどうしますか？ 「カビの部分だけを取り除けば食べても大丈夫」と思っている方もいらっしゃるのではと思います。お餅は、日本のお正月には欠かせない保存食。今では個包装されて長期保存可能な製品が流通していますが、食べきれずに残ったお餅にカビが生えることは決して珍しいことではありませんでした。「一晩、水に浸けておけばふやけてカビを落としやすくなる」などと言われ、取り除いてカビが見えないようにして食べることが当たり前の時代もあったと思います。お餅に限らず食品に少しだけ生えたカビ、もったいないという意識から、そこだけ取り除いて食べてしまいがちです。ちょっと待ってください。カビの中には、有害なカビ毒を産生するものもあり、カビの生えた食品を食べるのは食品衛生上好ましくありません。「もったいない」と思っても、食べずに思い切って捨てるようにしましょう。



カビ毒 (マイコトキシン) について

カビはその成長の過程で、様々な代謝産物を産生します。カビは食品製造、医薬品製造などに利用され、人々の暮らしに役立っているものがある一方、有害なものがあるのも事実です。カビが作り出す代謝産物のうち、人や動物に有害な作用を及ぼすものを総称してカビ毒 (マイコトキシン) と呼んでおり、現在 300 種類以上のカビ毒が報告されています。例えば、コウジカビの一種であるアスペルギルス・フラバスによって産生される「アフラトキシン」というカビ毒は、天然物でもっとも強力な発がん物質として知られています。一方、同じコウジカビでもアスペルギルス・オリゼはニホンコウジカビとも呼ばれ、醸造酒や醤油、味噌の製造に利用されています。言うまでもないことですがアスペルギルス・オリゼはアフラトキシンを産生しません。かつて、この2つのカビが近縁種であることから、アフラトキシン生成能力があるのではと疑念を持たれたことがありましたが、その後の研究で産生しないことが証明されています。このようにカビの種類によって全く異なる性質を持つことが知られています。



カビが生えたからと言ってカビ毒があるとは限りませんが、カビには様々な種類があり、素人が判別することはできません。「カビの生えた食品はカビ毒の危険性がある」と考え食べないようにするのが賢明です。また、煮る、焼く、茹でるなど、調理してしまえば大丈夫なのでは？ という声もありますが、カビ毒は熱に強く、通常の調理ではほとんど分解せず、調理後も毒性は残ることが分かっています。

カビは見える部分を取り除いてもダメな訳

カビは糸のような菌糸と孢子から成り立っています。孢子は通常 2～10 μm 程度の大きさで、これが空中に飛散し、食品などに付着し、菌糸を伸ばして栄養分を吸収し、十分に育成すると孢子を作って繁殖します。私たちは、青、黒、赤などの色でカビが生えたことを認識しますが、菌糸は白色や無色であることが多く、カビの色は孢子に含まれる色素の色によると言われています。孢子一個一個は小さいので肉眼では見えませんが、十分に成長し孢子をたくさん付けたカビは、その色で容易に見つけることができるという訳です。逆に言えば、成長過程で未だ孢子を付けていないカビには色がなく見つけ難いと言えます。また、菌糸がどの程度の深さまで食品中に伸びているかも分かり難いと言えます。つまり、眼に見える部分を取り除いても、カビを全部取り除いたことにはならないのです。

誤った情報に注意を！

インターネットの Q&A サイトなどの情報の中には、「少し食べたくらいでは死にはしない」、「食べたことがあるが何ともなかった」などの情報が見受けられます。確かに、食べたけれど何ともなかったという経験をお持ちの方も多いと思います。食品を通して体内に取り込むカビ毒の量がわずかであった場合はすぐに影響がでるようなことはありません。しかし、長い間、何度も取り続けた場合、健康に悪影響を及ぼす可能性があることが分かっています。これまで健康上の問題が発生していないとしても、一度カビの生えた食品は食べないようにするのが賢明でしょう。農林水産省は「食品のカビ毒に関する情報」、東京都福祉保健局は「カビとカビ毒」など、多くの自治体でカビ毒の危険性について情報発信をしています。ご参考にされるとよいでしょう。



【参考にした情報】

- ・「カビとカビ毒」 東京都福祉保健局
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/kabi/index.html>
- ・「食品のカビ毒に関する情報」 農林水産省
http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk_analysis/priority/kabidoku/