

「カビ毒」に注意

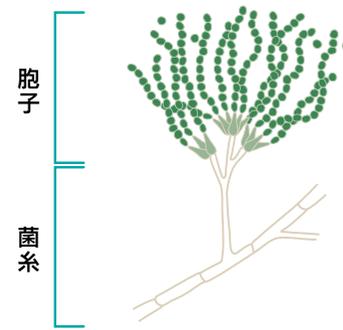
皆さんは食品に少しだけカビが生えていたらどうしますか？「カビの部分だけを取り除けば食べても大丈夫」と思っている方もいるのではないかと思います。もったいないという意識から、そこだけ取り除いて食べてしまいがちです。ちょっと待ってください。カビの中には、カビ毒を産生するものもあり、カビの生えた食品を食べるのは食品衛生上好ましくありません。「もったいない」と思っても、食べずに思い切って捨てるようにしましょう。



○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細かい孢子から成り立っています。孢子は通常 2～10μm 程度の大きさで、これが空中に飛散し、食品などに付着すると、菌糸を伸ばして栄養分を吸収し、十分に成長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いわれています。孢子は小さく肉眼では見え

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ます。カビが成長する過程で孢子を付けていない時は、色がなく見つけ難い状態です。また、菌糸がどの程度の深さまで食品中に侵入しているかも分かりません。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。

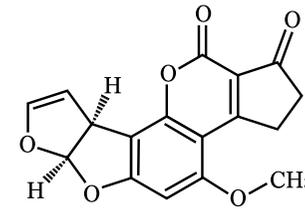


カビの構造例

○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、さまざま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、人々の暮らしにも役立っています。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。

一方、カビが作り出す代謝産物のうち、



アフラトキシン B1

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。同じコウジカビでも種類の異なるアスペルギルス・フラブ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遺伝毒性発がん物質として知られています。その中でもアフラトキシン B1 は、遺伝に関わる細胞内の分子である DNA、RNA、タンパク質などと誘導体を作ること肝細胞を破壊し、肝炎やがん化を引き起こすことが明らかにされています。

カビが生えたからといってカビ毒があるとは限りませんが、カビにはさまざまな種類があり、見た目でもカビの種類を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と思われるかもしれませんが、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。

○遺伝毒性発がん物質に注意を！

世の中の情報の中には、「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、すぐに影響はありません。しかし、喫煙による肺への発がんの影響と同じように、アフラトキシンのような遺伝毒性発がん物質を長い間、繰り返して摂り続けた場合、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、カビの生えた食品は食べないようにしましょう。