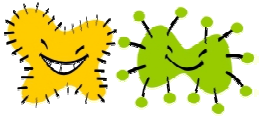


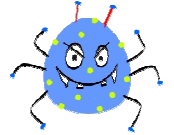


今回のテーマ

カビ



梅雨時期になると生えてくるカビ。嫌な存在ですが、実は様々な病気を引き起こす怖い存在でもあります。こうしたカビの繁殖をどう防いでいけばよいのでしょうか。



主なカビの種類

カビには色々な種類がありますが、大きく分けると①糸状菌 ②きのこ ③酵母の3種類に分けられます。この3種類のうち、私たちの生活に悪影響を及ぼし、予防や対策の必要なカビは『糸状菌』です。

クラドスポリジウム (クロカビ)

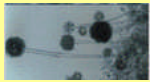


【色】…黒

【特徴】…黒く斑点状のカビで住宅のいたる所に繁殖し、アレルギーの原因にもなる。

【発生場所】…風呂・トイレの壁・タイル目地・エアコン内部・加湿器内部・洗濯機内部など

アスペルギルス (コウジカビ)



【色】…白・黄・緑・黒

【特徴】…自然界に広く分布し色々な色に変化する。醸造などに有効活用されるが、肺に入ってしまうと気管支肺炎アスペルギルス症の原因となる。アフラトキシンで有名な垂種のフラバスは肝臓ガンを起こす非常に危険な菌種。

【発生場所】…食品や飼料・革製品など・布団・畳・カーペット・家具類など

アルテルナリア (ススカビ)



【色】…黒

【特徴】…黒くスス状のカビ。湿気を好み住宅の壁・塗装面などから検出される。気管支喘息・過敏性肺臓炎の原因菌。丈夫なため多くの抗カビ剤が効かず再発しやすい。

【発生場所】…布団・塗装面やビニールクロス、ホースやシャワーカーテンなど

ペニシリウム (アオカビ)

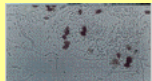


【色】…白・桃・黄緑・青

【特徴】…200種以上の亜種をもつ。ペニシリンの製造に利用されるが、カビ毒を生成し肝臓ガン肝硬変など原因になる。

【発生場所】…地球上のあらゆる場所に生息し、食品・柑橘類・パン・餅などによく繁殖し、その他押入れ、畳などにも繁殖する

フザリウム (アカカビ)



【色】…白・黄・褐色・赤・赤紫

【特徴】…土壌、河川、汚水、空中、室内にも広く分布するカビで角膜真菌症の原因となる菌。

【発生場所】…台所の排水口や洗いカゴの受皿、洗面所の洗面台、浴室の床など

オーレオパシテウム (黒色酵母)

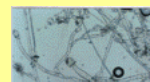


【色】…黒

【特徴】…自然界に広く分布し、太陽光線・乾燥にも強い。浴室や排水溝のぬめりの原因となる。胞子を吸入することにより過敏性肺炎の原因にもなる。

【発生場所】…浴室、排水溝、布団、衣類、タオル、木材、清涼飲料水、醤油など

ムコール (ケカビ)



【色】…白・淡黄・淡灰

【特徴】…灰白色で綿毛状の集落を形成し、発育が速く食品上でも短時間で増殖する。腐敗物などに広く分布する。

【発生場所】…土壌、果実、でんぷん、野菜など

ユーロチウム (カワキコウジカビ)



【色】…黄緑・赤褐色

【特徴】…やや乾燥した環境を好む(好乾菌)。古本などのカビ臭いニオイの元となる。

【発生場所】…畳、絨毯、カメラのレンズ、本、乾燥穀類、革製品、衣類、木材など

リゾプス (クモノスカビ)



【色】…灰黒

【特徴】…野菜、果物、動物の糞等によく生える蜘蛛の巣状のカビ。デンプン糖化力の強い菌種はアルコール製造や発酵食品など有益性もあるが、食品・飼料の汚染、植物病原性などの有害性がある。

【発生場所】…室内のハウスダスト、パン、野菜、穀物、果物などの食品

ワレミア (アスキイロカビ)



【色】…褐色・黒褐色

【特徴】…糖度の高い食品に発生する事が多い乾燥に強いカビ。カビ毒は産生しない。

【発生場所】…畳、絨毯などのフケ・アカ・食べこぼしがたまる場所やチョコレート・カステラ・羊羹・干し柿など糖度の高い食品

カビの発生条件

- 温度** → 20～30℃。特に25℃前後で活発に発生する。30℃以上になると発生は衰え始め36℃以上で発生がほぼ止まる。
- 湿度** → 空気中の水分が多いほど発生。多くは湿度80%・水分にして15%以上から生える。それ以下で発生する心配はない。
- 酸素** → カビの菌糸や胞子が素材の表面に生えるのに酸素が不可欠。
- 養分** → カビは植物に属しても光合成ができないため、有機物を必要とする。ホコリ、あか、石けん水の残りカスなど人間が使うほとんどすべての物質、さらに廃棄物も含めて栄養源になる。



場所別カビ対策

浴室



- ①入浴後、熱めの湯をかけて石鹸やアカなどカビの栄養源を全て洗い流す
- ②洗い流した後は必ず冷水をかけて浴室の温度を下げる
- ③水分を拭き取るとさらに効果的
- ④浴槽の残り湯は湿度を上げる原因になるので残さない

浴室はカビの発生条件が全て揃っており、家庭内で最もカビの発生が多い場所です。

キッチン



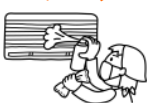
- ①キッチンは常に水気があるのでこまめに水気を拭き取るようにする
- ②食器洗いの時も換気扇を回して、出来るだけ湿気を溜めないようにする

寝室



- ①布団の中の湿気が逃げずカビの原因になるので、布団を敷いたままにしない
- ②湿気を逃がすために天日干しをする **日差しが強く湿度が低い午前10時から午後2時がおすすめ**
- ③水がいっぱいになった除湿剤は逆に湿気を増やす原因になるので、こまめに取り換える(目安は3～5か月)

エアコン



- ①面倒でも月に一度はフィルターや吹き出し口の掃除をするようにする
- ②フィルターの洗浄後に消毒用アルコールを吹き付けるとカビを抑える効果がより高まる
- ③エアコンを使用する場合、使用前に窓を開けて30分位送風にする(エアコン内のカビを追い出すのが目的)
- ④エアコンを切る時も同じように窓を開けて30分位送風にする(エアコン内の結露を防ぐのが目的)

リビング



- ①空気の通りがなくなると湿気等が溜まりやすくなるので、家具を壁に張り付かせないようにする
- ②空気の通りを良くする為に、家具の下にスノコを敷くようにする

食品にできるカビ対策

- 野菜は使う前に水洗いする(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る)
- 野菜・果物は傷つけない(傷から菌が繁殖しやすくなる)
- 冷蔵庫の中は清潔に保ち、特に結露はこまめに拭き取る
- パンは冷凍庫で保存するとカビが生えにくい アルコールをひと吹きして保存するのも効果的
- 密封容器(タッパーなど)に食品を入れ、3g程のわさびと一緒に保管するとカビが生えにくい



カビ対策は毎日のこまめな
予防が大切です

カビQ&A

Q.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?



A. 食べないようにしましょう。

目に見えるカビは孢子の集合体で、それ以上に目に見えない菌糸が食品中に残って、いろいろな有害な代謝物を出している可能性があります。それらを食べることにより、病気やアレルギー疾患の原因になったり、ガンや中毒の原因になったりもします。また、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がありますので、加熱をするからといって安心できません。

Q.市販のカビ取り剤以外でカビを除去できる方法はない?



A. 深くまで根を張ったカビにはなかなか難しいと思いますが、初期段階のカビまたはカビの発生予防に効果的でかつ安全な方法を二つ程紹介します。



酢水

《作り方》

市販の酢を水道水で2・3倍に薄める
(鉄製の入れ物は錆びるので
ガラス製かプラスチック製の容器で)

使い方

酢プレー

カビの気になる部分にスプレーして重曹を振り掛け
2・3時間放置後歯ブラシなどで擦ってカビを落とす

酢のシロップ

酢を原液のままクッキングペーパーなどに浸み込ませ
カビの気になる部分に2~30分湿布後カビを擦り落とす



みょうばん水

《作り方》

- ①焼きみょうばんを揉んで細かくする
- ②500mlのペットボトルに10gのみょうばんを入れる
- ③500mlの水道水を入れて溶かす
(半日ほどで溶ける 振ると溶けやすい)

使い方

浴室のタイルのカビ取りに

みょうばん水の薄め液をつけ、歯ブラシなどで擦る

洗濯機のカビ取りに

低水位まで水を入れ、400cc程のみょうばん水を入れ
全自動コースで最後まで回す

お風呂に

みょうばん水を50~100cc入れると抗菌・ヌメリを取る効果がある

洗濯のすすぎに

すすぎ時に、50cc~100cc程入れると生乾きの臭いがしない

カビを落とした後は、必ず水できれいに洗い流しましょう!!

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：堀内・植田・大町・小堀・新出・田中・為政・西川・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・三宅・矢原

