

# 低温調理したお肉は、本当に安全ですか？

肉には様々な食中毒菌が潜んでいます。(カンピロバクター、腸管出血性大腸菌O157、サルモネラ属菌など)  
肉の低温調理が流行していますが、安全な肉料理を提供するには、  
中心部までしっかり加熱することが重要です\*。  
中心温度計を用いて、定期的に中心温度の測定・確認を実施し、安全なメニューを提供しましょう。

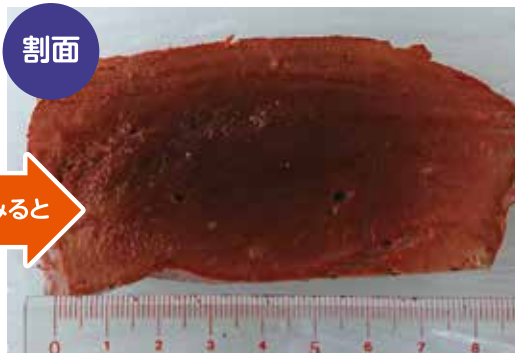
\*肉の中心部が63℃以上で30分以上、またはこれと同等以上加熱する必要があります。

## 検証実験

### 中心部までしっかり加熱するには時間がかかります！



外観



断面

切ってみると



63℃に設定した低温調理器具\*で30分加熱した牛レバー

外観は火が通っているように見えても、  
中心部の温度は63℃に達していません。(中心温度49.5℃)

\*食材を真空包装し、湯煎により加熱する器具を使用しました。

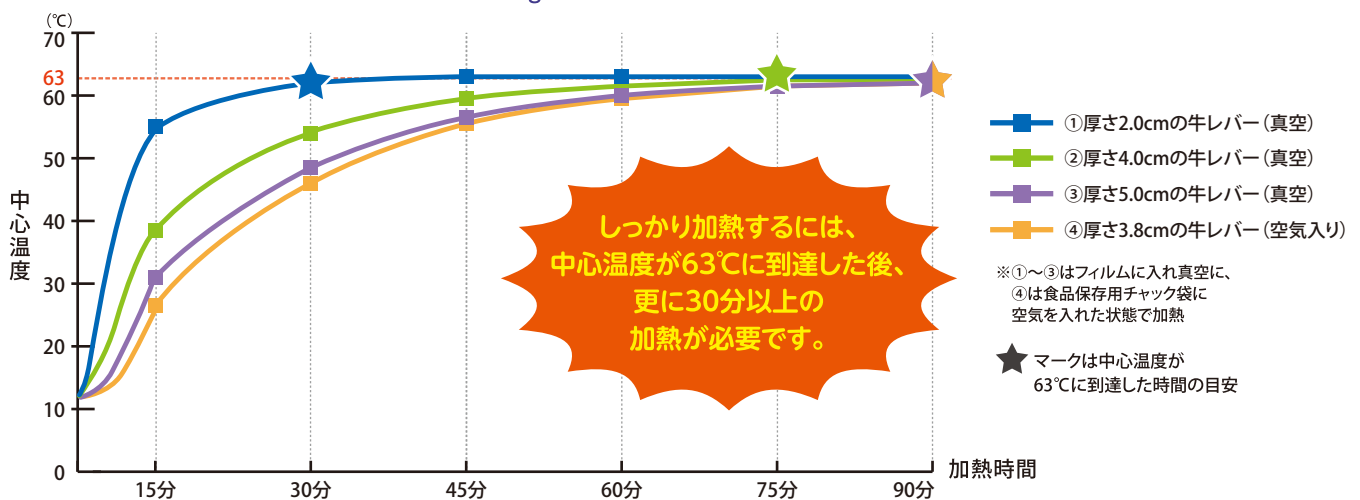
63℃に設定した  
低温調理器具で  
2時間加熱した牛レバー

## 検証実験

### 肉の厚さ等の条件によって加熱に要する時間は異なりました

#### 【牛レバーの中心温度の変化】

条件の異なる牛レバー(約300g)を63℃に設定した低温調理器具で湯煎により加熱しました

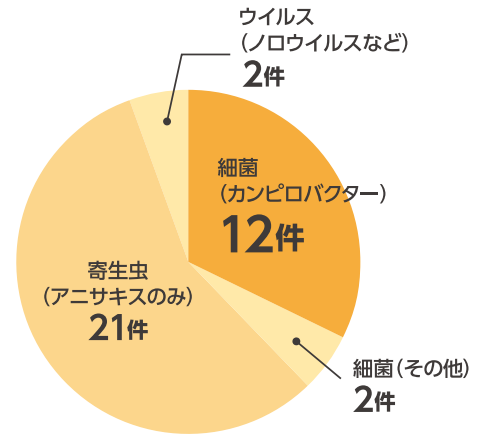


■肉の厚さ、空気の混入等の条件によって加熱に要する時間は異なり、  
一概に安全な加熱温度や時間はありません。そのため、メニュー決定時はもちろん、  
定期的に中心温度計を用いて温度測定・加熱検証を行うことが必要です。

■肉の中心温度が設定温度まで上昇しなかった検体もありました(6検体中3検体)。  
使用する器具により多少の誤差が生じる場合があるため、  
レシピ等の加熱温度、加熱時間を過信せず、中心部まで確実に加熱できる条件設定を行うことが重要です。

## 肉に潜むリスク

肉にはカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの食中毒を起こす細菌が付着しており、肉の内部まで侵入していることがあります。それらの**食中毒を防ぐためには、中心部まで十分に加熱することが重要です**。特に、生や加熱不十分な鶏肉を原因とするカンピロバクター食中毒は例年多く発生しています。横浜市で令和2年に発生した37件の食中毒事件のうち、カンピロバクターによるものは12件でした。



【横浜市の食中毒発生状況(令和2年)】

## 低温調理で肉を安全に加熱するために必要なポイント

- 1 **肉の中心部が63℃以上で30分以上、またはこれと同等以上加熱するようにしましょう。**
- 2 **加熱の条件設定の際は、器具の誤差も考慮し、より高温、長時間に設定しましょう。**
- 3 **肉の厚さ等により加熱に要する時間は異なります。中心温度計を用いて定期的に温度測定・加熱検証を行いましょう。**

食品衛生に関するご相談やお問合せは、お店のある区の福祉保健センター生活衛生課で受け付けています。

窓口	所在地	電話番号	窓口	所在地	電話番号
鶴見区	鶴見区鶴見中央3-20-1	510-1842	金沢区	金沢区泥亀2-9-1	788-7871
神奈川区	神奈川区広台太田町3-8	411-7141	港北区	港北区大豆戸町26-1	540-2370
西区	西区中央1-5-10	320-8442	緑区	緑区寺山町118	930-2365
中区	中区日本大通35	224-8337	青葉区	青葉区市ケ尾町31-4	978-2463
南区	南区浦舟町2-33	341-1191	都筑区	都筑区茅ヶ崎中央32-1	948-2356
港南区	港南区港南4-2-10	847-8444	戸塚区	戸塚区戸塚町16-17	866-8474
保土ヶ谷区	保土ヶ谷区川辺町2-9	334-6361	栄区	栄区桂町303-19	894-6967
旭区	旭区鶴ヶ峰1-4-12	954-6166	泉区	泉区和泉中央北5-1-1	800-2451
磯子区	磯子区磯子3-5-1	750-2451	瀬谷区	瀬谷区二ツ橋町190	367-5751