

食肉の低温調理は 中心温度で管理しましょう





近年、肉の「低温調理」が流行しています。しかし、営業者が独自に設定した加熱条件で低温調理を行った結果、中心部まで十分加熱されていなかったことが原因と疑われるカンピロバクター食中毒が発生しています。

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。

検証
実験

中心部まで加熱するには時間がかかります

鶏肉(ささみ)を以下の加熱条件で調理した結果、カンピロバクターが検出されました

湯温 \ 加熱時間	30分	60分
55℃	 <p>陽性</p>	 <p>陽性</p>
60℃	 <p>陽性</p>	 <p>陽性</p>

中心部が白く
なっている
でも
陽性！

👉 肉の中心部が63℃以上で30分以上または同等(75℃1分以上)の加熱が必要です

- 肉の厚さや調理前の温度など、調理ごとに肉の状態は異なり、中心温度が設定温度まで上昇していないケースもあります。
- レシピ等の加熱温度・時間を過信せず、定期的に中心温度計を用いて肉の中心温度を測定し、加熱条件を検証しましょう。

低温調理における食中毒予防のポイント

1

肉の中心部が63℃以上で30分間以上 またはこれと同等以上の方法で加熱しましょう

- ・ 牛の肝臓と豚の食肉は、上記の調理基準が定められているため、基準を満たす条件で調理を行いましょう。
- ・ 鶏やジビエの食肉（内臓を含む）も、この調理基準に準じて加熱を行いましょう。
- ・ 既製品を提供する場合は、仕入先等に検査結果を求めるなど、適切に製造された食品であることを確認しましょう

2

調理をするときは中心温度で管理しましょう

湯温と中心温度は異なります！

冷蔵していた厚さ3cmの鶏胸肉（14～22℃）を63℃のお湯に入れて加温した場合、肉の中心温度が63℃になるのに平均68分かかります。さらに30分間加温する必要があり、調理には計100分ほどかかります。
【参考：食品安全委員会】

3

中心温度計を使って加熱条件を設定・検証しましょう

- ・ 肉の厚さや保管状態等、肉の状態によって中心温度63℃以上に達する時間は異なります。
- ・ 中心温度計を用いて、定期的に肉の中心温度を測定し、加熱条件を満たしているか検証しましょう。



平成28年には賠償額1億円の食中毒事件が発生（兵庫県内）

平成28年3月、兵庫県の父子が鶏ササミのたたきによるカンピロバクター食中毒を発症。
息子(10歳)は快復したが、父親(42歳)はカンピロバクター食中毒が原因と考えられるギランバレー症候群^(※)を発症。四肢の麻痺により日常生活に介助を要するため、後遺障害1級と認定されました。

※カンピロバクターなどに感染して数週間後にまれに発症する疾患で、手足の麻痺、顔面神経麻痺、呼吸困難等を起こす。

損害賠償金	1億円
治療費	3,683,335
慰謝料	91,345,437
休業補償	4,417,728
その他	553,500
特別費用	10,000,000円
弁護士費用	886,240円
合計	110,886,240円

【出典：日食協ニュース 平成29-12月号 No.539（12月1日発行）】