肉を正しく加熱して、おいしくて安全な食事を

生の肉を食べると食中毒になるの？

生肉には、大腸菌、サルモネラ属菌、カンピロバクターなどの食中毒菌が付着していることがあります。

鶏肉の場合、食中毒が最も心配されるのはカンピロバクターという細菌です。

牛肉の場合は、腸管出血性大腸菌（O157など）が特に怖く、食中毒死亡事故も起きています。

食中毒を防ぐにはどうしたらいいの？

食中毒菌は熱に弱いことが多いです。加熱が不十分な肉は、食中毒菌が生き残ってしまい、食中毒を起こしてしまいます。

お肉を食べるときは、
中心部を75度以上 1分以上
の加熱をしましょう。

75度以上、1分以上って、その時間だけ焼けばいいの？

75度以上、1分以上の加熱とは、食品の中心部が75度以上に1分以上保たれることです。

表面を焼く場合は、中心温度を75度以上で1分以上保つためには、それ以上の時間をかけて焼いて加熱をする必要があります。

加熱時間と中心温度との関係とステーキの断面の変化を調べると、以下のようになります。

※時間は加熱時間　2分+2分は両面を2分ずつ焼いた場合　※括弧内は加熱後の中心温度
出典：内閣府ホームページ（https://www.fsc.go.jp/sozaishyuu/steak.html）

肉を正しく加熱して、おいしくて安全な食事を

低温調理は火が通っているの？

厚生労働省では、63度30分間と同等と考えられる75度1分間の加熱殺菌を指導しています。お肉を食べるときは、「75度1分」以上の加熱もしくは同等な加熱条件で加熱をしましょう。同等な加熱条件は以下のとおりです。

63度30分と同等の加熱条件

温度（度）	75	70	67	65	63	60	58
時間（分）	1	3	8	15	30	約120※	約300※

※63度30分と同等の加熱条件を算出（Z=8）　Z値：ある加熱温度において生菌数を1/10にする時間を1/10にする温度

ただし、食品の中心部が上記の条件で保たれなければ十分な加熱がされているとは言えません。肉の中心部の温度がこの温度になるまでの時間がかかります。

例えば、鶏ムネ肉300gを63度で低温調理をする場合には、肉の中心部が63度まで上がるのに、平均68分、更に30分間63度を維持する必要があり、合計で計100分ほど時間がかかります。

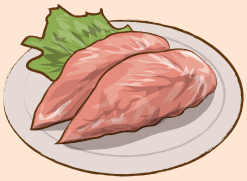
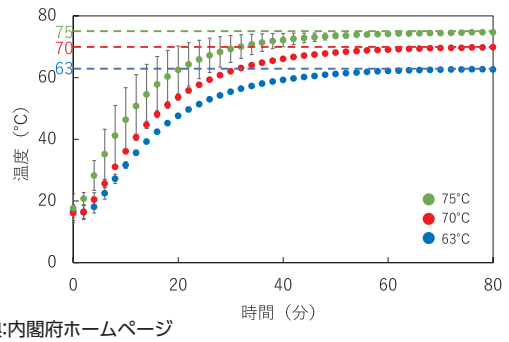


図1　鶏ムネ肉300gを調理した時の肉内部の温度変化



出典：内閣府ホームページ
(https://www.fsc.go.jp/foodsafetyinfo_map/shokuhniku_teionchouri.html)

肉が大きくても加熱する時間は同じでいいの？

肉の重量や大きさが変わると、内部の温度の上昇の程度も変わります。平板状で面が同じ大きさなら肉の厚さが2倍になれば、肉が適切な温度になるのにかかる時間は理論的には4倍になります。

また、調理を始めるときの肉の温度が異なると内部の温度上昇も変わります。

図2　牛モモ肉の重量を変えた時の中心温度の変化

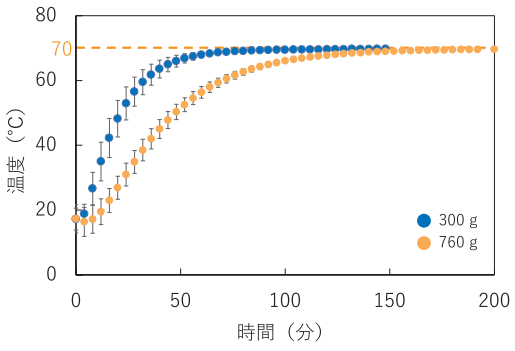
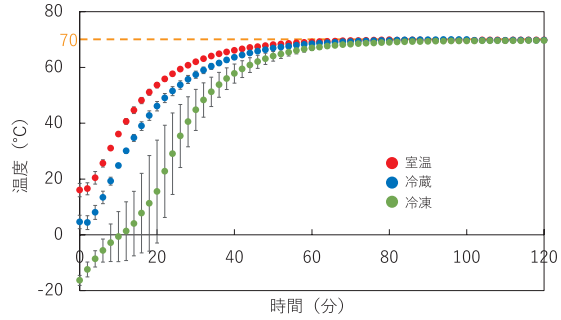


図3　初期温度を変えた時の鶏ムネ肉300gの内部の最低温度の変化



出典：「加熱条件の科学的情報の解析及び画像の開発報告書」（内閣府）（https://www.fsc.go.jp/fsciis/survey/show/cho20210040001）

岡崎市保健所 生活衛生課 食品衛生係

〒444-8545　岡崎市若宮町2丁目1番地1　岡崎げんき館2階

TEL 0564-23-6068　FAX 0564-23-6621

令和5年3月作成