

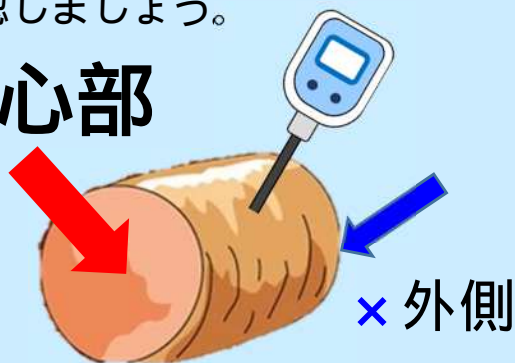
低温調理でも 中までしっかり加熱を！

生の食肉は、食中毒の原因となる菌が付着していることがあるため、十分な加熱が必要です。低温調理機器の設定温度まで水温が上がっても、食材の中心温度が上がるまでに通常の加熱調理に比べ時間を要します。また、肉の種類や形状、調理の影響などにより、十分に加熱ができないことがあるため、注意が必要です。

POINT 1

中心温度計等を用いて、中までしっかり温度が上がるまでの時間を確認しましょう。

○中心部



POINT 2

厚生労働省は食肉の場合、中心を75 で1分間加熱するか、それと同等の加熱が必要としています。

設定温度における必要な加熱時間を確認しましょう。

75 で1分間と同等の加熱条件								
設定温度()	63	65	66	67	68	69	70	75
加熱時間(分)	30	15	11	8	5	4	3	1

引用：内閣府食品安全委員会

低温調理の

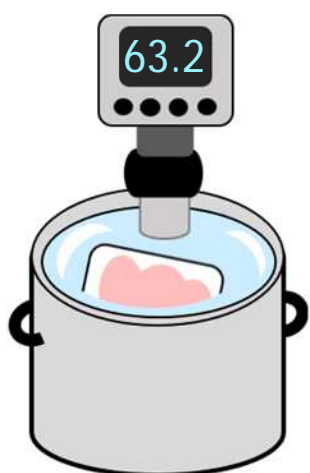
調理時間

=

中心温度が
上がる
までの時間

+

加熱時間



【調理例】

鶏むね肉300g (厚さ3cm)
設定温度63

調理時間は、

70分 + 30分 = 100分

中心温度が63 になるまで、

70分かかります。

設定温度63 だと、**POINT 2** の表から、さらに30分の加熱が必要になります。

食品安全委員会 🔍



【動画名】鶏肉の低温調理
「安全に美味しく食べ物を調理しよう」

内閣府食品安全委員会では、調理のポイントをYouTubeで紹介しています。(約5分間)

特に、高齢者や子ども、妊娠中の方、免疫力が低下している方は、重症化しやすいため、十分に加熱しましょう。



墨田区保健所
生活衛生課 食品衛生係
03-5608-6943