

## 鶏むね肉を加熱した時の断面の写真

(出典:内閣府食品安全委員会HP)

OK 加熱が十分な鶏肉



中心温度が63°Cになった後、30分間加熱をキープ

NG 加熱が不十分な鶏肉



中心温度が63°Cになった時点



どちらも白くて同じに見える!



断面の見た目では  
加熱が十分かどうか  
わかりません!

レシピにはお湯の温度しか書いていないことがあるし、  
見た目でもわからないし...  
安全に低温調理するには、どうすればいいんだろう?



じゃあ、肉の中心温度を  
中心温度計で  
測ってみよう



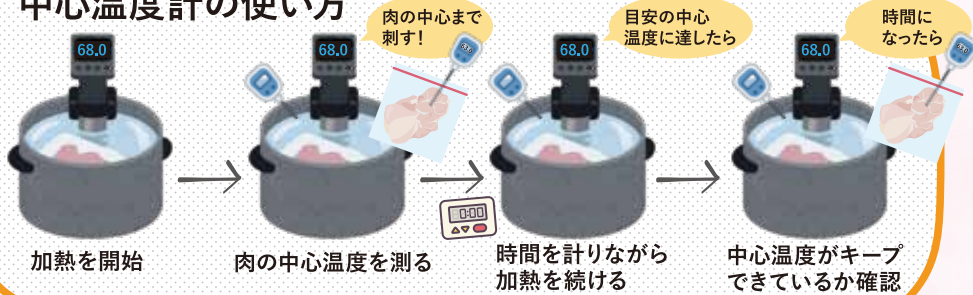
### 中心温度計

食品内部の温度を測る  
ための温度計。  
センサー部分を  
食品に刺して  
使用。  
ホームセンター  
などで購入可能。



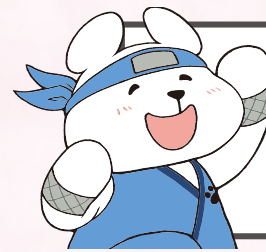
センサー

### 中心温度計の使い方



肉の中心部が殺菌に必要な温度と時間で  
加熱できているかを確認するんだ  
※63°C以上で30分以上が目安になるよ

自分で確認すると  
安心だね



低温調理のことがよくわかったよ  
リスクについても理解しておかないとね



うんうん

### ~低温調理の注意点まとめ~

①適切に調理しないと、加熱不十分で  
食中毒になるリスクがある

たかが食中毒とあなどってはダメ!  
肉による食中毒は重症化や死に至ることもある。



②中心温度計とタイマーを使って、  
中心部の加熱温度と加熱時間を  
しっかり確認する

目安は中心温度63°C以上で30分以上。



③レシピを過信しない

インターネット上には危険なレシピも...。  
余熱調理には特に注意しよう。



中心温度が目的の温度に達するまでの  
時間は、肉の大きさや鍋の大きさなど  
によっても左右されるよ

実際に調理するときは、  
温度高め・時間長めを  
心がけるとより安全だね



子どもや高齢者などの抵抗力の弱い方は、食中毒になると特に重症化しやすいため、リスクのある調理法はできるだけ避け、お肉は十分に加熱して食べましょう。