

外食するときの参考にしよう。
知っておくべき加熱の目安はコレだ！

	安全な加熱 (中心温度) 75℃ 1分以上 63℃ 30分以上	加熱不十分 (中心温度) 最高で55℃ 5分以下
牛ひき肉		
鶏むね肉		
牛レバー		

中の色が完全に変わっているかどうか、見分けるポイント

鶏肉は、火が通ると完全に白くなるんだね

レアのものとは、中心に光沢があるね

食中毒はイヤ！

お店でレアが出てきたら、焼き直してもらおう

～牛ステーキの落とし穴～

処理の仕方、細菌が内部に入り込むことも。焼き加減に気を付けて！

①テンダライズ処理

針などを刺して筋を切り、お肉の塊を柔らかくする処理

②タンプリング処理

調味液を機械的に肉に浸透させる処理

③結着処理

肉片を、添加物などにより結着し、塊のお肉にする処理

④牛脂等注入加工

牛脂などを注入し、人工的に霜降りのお肉を作る処理



加工処理の有無は、見た目だけでは分かりません。店員さんに確認しましょう。

東京都浦食肉衛生検査所
 〒108-0075 東京都港区港南二丁目7番19号
 電話 03 (3472) 5175 FAX 03 (3450) 6745
 平成30年10月発行 登録番号 30 (4)

・この実験では、中心温度計を用いて正確に温度を測定しています。
 ・お肉の色調は、部位や明るさ等の条件によって異なります。

焼いとく？ なつ得！

肉料理

お肉大好きな仲良し3人組は、今話題の飲食店で女子会です。

新鮮だよ！レアがおすすめ

この店の肉料理、SNSでも評判だったよ

お店の雰囲気も良いし、大丈夫でしょ？

ちよつと待ったあ！

せっかくの新鮮なお肉だし、あまり火を通さない方が美味しいよね？

まどわされないで！ 外食でも食中毒に注意 が必要な肉料理

ひき肉料理

「牛100%だから、
中が少し赤くても大丈夫！」



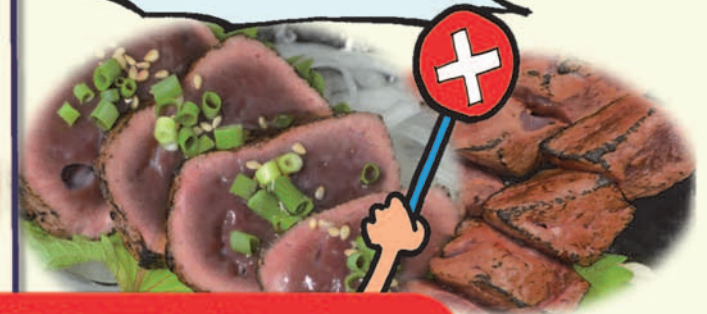
鶏肉料理

「朝締めで新鮮
だからレアでいけるよ」



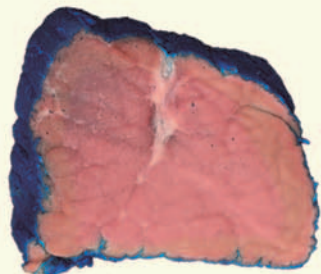
レバー料理

「表面だけ軽くあぶって
食べると美味しいよ」



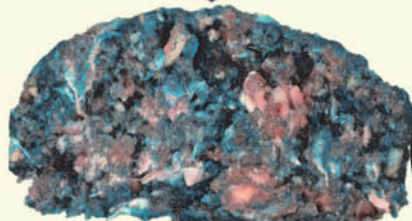
でも実は、加熱不十分だと、内部の細菌は死滅しない

牛ブロック肉をひき肉にした実験



お肉表面の細菌が
青い色素だとすると、
細菌は、左の写真の
ように、お肉の表面に
ついている。

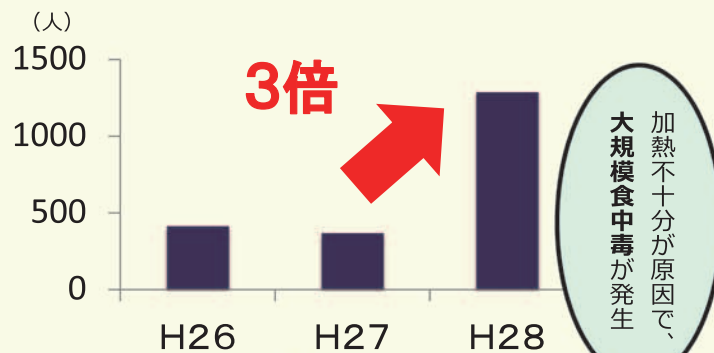
牛ブロック肉の断面



ひき肉塊の断面

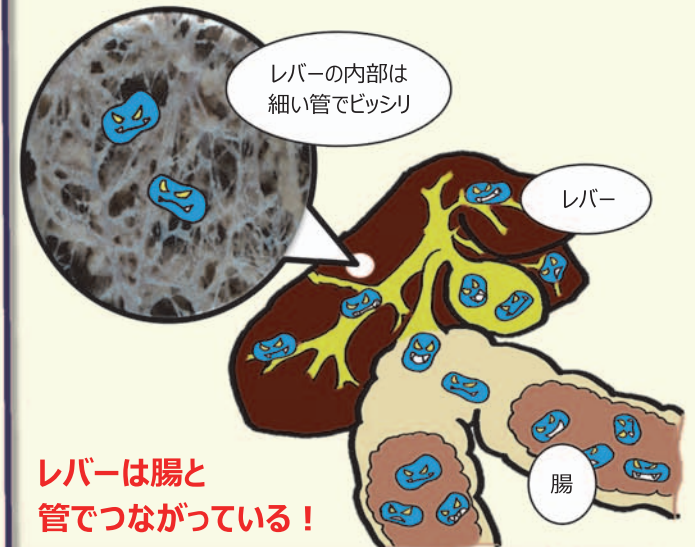
ひき肉にすると
内部まで練りこ
まれてしまうよ

鶏肉料理が原因の食中毒患者数 (全国)



え！レアってこんな
に危なかったんだ

レバーがレアで食べられない理由



次のページで、加熱の目安を見てみよう