

シリーズ食中毒予防②お肉の調理で気を付けたい食中毒

夏が近づき気温も上がってきて、外でバーベキューするのも楽しい時期ですね。そんな時に気を付けてほしいのはお肉が原因食となる食中毒。カンピロバクターやサルモネラ、O157など、日本でよく発生事例が報告される食中毒です。

お肉による食中毒予防のポイント

1.お肉は食中毒菌が付いている可能性があります！

お肉が原因となった食中毒の原因菌のほとんどは、もともと動物の腸の中で生きている細菌です。特に鶏肉は約7割がカンピロバクターに汚染されているという調査結果もあります。「お肉には食中毒菌が付いているものだ」と考えて、調理では、食べる前に「やっつける」、他の食品に「つけない」ようにしましょう。

2.十分な加熱で「やっつける」

お肉の食中毒予防には中心部までしっかり(75℃以上で1分間以上)加熱することが最も効果的です。ハンバーグや厚みのあるお肉は特に中までしっかり加熱しましょう。ハンバーグなら中心部に穴をあけたら透明な汁が出ること、お肉は全体の色が変わることを目安にしましょう。

3.二次汚染に気を付けて!「つけない」

お肉が原因の食中毒菌の中には、少しの菌でも食中毒になる場合があります。生肉にふれた手や調理器具でサラダなどに触ってしまうと、菌が移って食中毒の原因になります。

- 生肉を調理した後は必ず手を洗い、使用した包丁やまな板や容器は速やかに洗いましょう。
- 生肉を扱う際には専用の箸やトングを使用し、食べる箸と使い分けましょう。
- 生肉をシンクで洗うとキッチン周りに菌が飛び散るため、洗わないようにしましょう。

詳しくはこちら→

侮れない台所シンクの水はね問題(商品検査センター webサイト)



4.鶏ハムやローストビーフなどの低温調理は要注意

余熱を利用するレシピは食品の中心まで温度が上がりきらない心配があります。低温調理器を使う場合はメーカーのマニュアル等で必要な加熱時間・温度を確認してください。

詳しくはこちら→

低温調理のコツ(食品安全委員会サイト)



東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2025年
6月2週
(23号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

