



食の安全安心だより

1 低温調理は正しいレシピで！

今流行りの低温調理、調理されたことはありますか？健康志向の高まりもあり、高タンパク、低カロリーの鶏のササミなどを低温調理した「サラダチキン」などは、食感も柔らかく、人気です。一方で、加熱不十分により、食中毒が発生することがあります。

《ケース1》@そば屋 沸騰したスープに鶏むね肉を投入し、火をとめ20分放置。取り出して、タレをかけた『よだれ鶏』を提供したところ、お客さん5名が下痢発熱。温度の確認はしていなかった。

《ケース2》@居酒屋 鶏レバーをポリ袋に入れ75℃のお湯に10分間つけた『鶏の白レバー』、検査をするとカンピロバクター属菌を検出。

《調理のポイント》

●じゅうぶんな加熱

肉の中心部を『75℃で1分以上加熱』または同等以上の加熱方法で加熱すること。中心温度計を適切に使用しましょう。お湯の温度ではありませんのでご注意ください。

Q 同等以上の加熱方法とは？

A 厚生労働省によると、
65℃：15分、66℃：11分
68℃：5分、69℃：4分、70℃：3分

●正しいレシピとは

鍋の大きさや使用する肉の大きさは家庭や店により色々です。

自己流や、インターネットに記載のレシピ通りに調理したからと言って安全とは言えません。

食材の量や厚みに合わせた適切な温度と時間の管理が重要です。



目次

- 1 低温調理は正しいレシピで！
- 2 保管する前に食品表示を確認しよう
- 3 食品衛生用語解説
- 4 スポットライト
カンピロバクター①

HACCPの推進

- ◆世田谷区では、HACCP制度の周知と導入支援を行っています

2 保管する前に食品表示を確認しよう

真空パックされた密封食品には、包装のおもて面に**要冷蔵**と表示されたものがあります。

容器包装詰低酸性食品と呼ばれ、容器包装に密封された常温で流通する食品のうち、水素イオン指数が4.6を超え、かつ、水分活性が0.94を超え、かつ、その中心部の温度を摂氏120度で4分間に満たない条件で加熱殺菌されたものであって、ボツリヌス菌を原因とする食中毒の発生を防止するために摂氏10度以下での保存を要する食品と定められています。

販売店などで、要冷蔵品を誤って常温で保存販売し、自主回収する事例が散見されます。

ボツリヌス食中毒は、重篤な症状となるため、包装形態が似ていますが、見た目ではなく表示を確認し保存することが重要です。

これとは異なり、**レトルトパウチ食品**(容器包装詰加圧加熱殺菌食品)は、常温保存が可能です。



世田谷区HACCP
推進キャラクター
はさPOM

世田谷保健所生活保健課
食品衛生企画

〒154-8504
世田谷区世田谷4-22-33
電話: 03(5432)2901
FAX: 03(5432)3054
電子メール:
sea02293@mb.city.setagaya.
tokyo.jp

ホームページも
ご覧ください

[https://
www.city.setagaya.lg.jp/](https://www.city.setagaya.lg.jp/)

◆HACCPで守る衛生 得る信頼◆

3 食品衛生用語解説

▶HACCP（ハサップ）

Hazard Analysis and Critical Control Point（危害要因分析重要管理点）の頭文字をとったものです。原材料の受入から最終製品までの工程ごとに、微生物による汚染や異物の混入などの危害要因（ハザード）を予測した上で、危害の防止につながる特に重要な工程を連続的・継続的に監視し、記録することにより、製品の安全性を確保する衛生管理手法のことです。

▶二次汚染

汚染源に触れた人や物、食材などを介して、食中毒細菌やウイルスが、食べ物などに広がることを指します。

具体的には、ノロウイルスが含まれているおう吐物の掃除を行ったひとが、手洗いや消毒が不十分のまま、サラダ用の野菜に触れると、サラダにノロウイルスが付着し汚染されます。

本来汚染されないはずのものが汚染されてしまいますので、適切な手洗い、消毒を心がけましょう。

4 スポットライト 《カンピロバクター①》

敵と戦うためには、相手の情報収集が最重要です。ここでは、全2回にわたり我々の宿敵であるカンピロバクターについて簡単に解説していきます。

カンピロバクターは細菌の一種で、複数の菌種・亜種が知られており、これらをひとくくりで **カンピロバクター属菌** と呼びます。そのうち、食中毒の原因菌として95～99%がカンピロバクター・ジェジュニという種類であることが知られています。

我々が生活できる大気の酸素濃度は約21%ですが、カンピロバクター属菌は、酸素濃度が5～10%程度の**酸素の少ない環境を好む**微好気性細菌と呼ばれます。また、**30℃～46℃の温度帯でよく増え、塩分濃度（NaCl）が0.5%前後の環境を好みます**。これらの条件を満たしているのが**動物の消化管**

内で、常在菌として生息しています。特に有名なのはニワトリですが、実はブタやウシの消化管内にも生息しています。ニワトリが有名なのは、カンピロバクター食中毒で鶏料理が多いからです。これは、食鳥処理の工程がブタやウシと異なり、短時間で大量に処理するため、消化管内のカンピロバクターが他の肉に付いてしまうことが原因です。東京都の流通調査では、**市販されている鶏肉の4割～6割にカンピロバクター属菌が付着している**ことが分かっています。

今回は、カンピロバクターがどのような細菌なのかをお伝えしてきました。

次回はカンピロバクターに感染した際の症状、カンピロバクターの倒し方について、簡単に説明します。



ピロ松君