

# 家庭料理での食中毒防止のために

食品安全委員会委員 畑江敬子

## 食中毒防止には加熱が大切

家庭で食中毒の防止のために大切なことは、良く手を洗うことと、食品を加熱することです。カンピロバクターは65℃以上、サルモネラ、O157には75℃で1分間以上の加熱が、ノロウイルスには85℃で1分間以上の加熱が効果的であるとされています。でも、75℃で1分間、85℃で1分間というのを家庭でいちいち測っているかという、必ずしもそうではありません。けれども高齢者や子供のためにはしっかり熱を通す必要があります。

## 加熱の実際(1)卵の場合

卵をオムレツにすると75℃、1分間加熱した状態になるのでしょうか?いろいろなオムレツを作って中の温度を測ってみました。表面が固まって、中は半熟程度のオムレツでは、61～74℃でした。もう少し加熱すると、一部は75.1℃ですが、低いところは67.2℃でした。どこも全部75℃、1分間になるように加熱すると、オムレツというよりは卵焼きになりました。

高校の家庭科で、親子丼の調理実習では事情を説明した上で、卵を半熟状態にせずに十分火を通します。

卵を70℃の湯の中に25分間ぐらい入れると、卵白は白く流動性のある

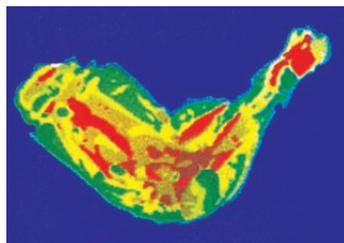
状態で、卵黄は軟らかく固まった温泉卵になります。これでは75℃にはなりません。75℃で15分加熱するともう少し白身が固まった半熟卵ですが、これでも中心部は68℃です。

## 加熱の実際(2)カキの場合

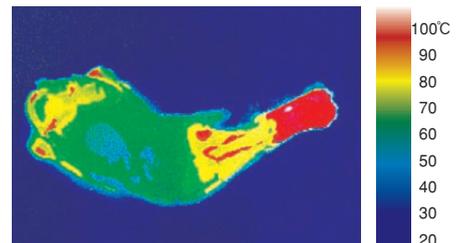
カキをフライにして85℃、1分間の加熱のためには、約15gの中ぐらいのカキに衣をつけて180℃の油で1分半揚げると、温度の高いところは92.7℃になりましたが、低いところは79.4℃でした。3分間揚げると87.5～92.9℃になりました。25.7gの大きめのカキの場合は3分半揚げると余熱も含め85℃、1分間保持することが出来ました。ただ、これだけ揚げるとカキ本来のジューシーさは少なくなります。

カキを鍋料理に入れる場合はどうでしょうか? 16.7gのカキを3カップの沸騰水中に入れて3分間加熱しなければなりません。

図:赤外線放射温度計による切断面の温度分布(肥後温子氏のデータによる)



A:骨のまわりもよく加熱されている。



B:表面に全重量の2%の食塩を添加。ほとんど生の部分がある。

## 電子レンジ調理の注意点は?

電子レンジで加熱すると、通常の加熱法より短時間で火を通すことが出来ます。しかし、電磁波ムラがあり、高温の部分と、低温の部分が不均一に出来ます。

また、食品材料によっても電磁波の吸収程度は影響を受けます。写真は冷凍した骨付き鶏もも肉を一方はそのまま(図A)、もう一方は表面に2%の食塩をふって(図B)、電子レンジで7分間加熱し、骨にそって中を開いたところです。食塩があると電磁波は表面の食塩に吸収され、中まで侵入しにくくなります。緑色の部分は60℃付近、水色の部分は50℃以下です。Aはあと2分ぐらいの加熱ですべて75℃以上になりますが、Bの水色の部分はそれではとても75℃にはなりませんので、注意が必要です。

このように、食中毒防止のための加熱とおいしさの両立は難しいですね。



食の安全への不安・疑問から情報提供まで、皆様のご質問・ご意見をお寄せください。

食の安全ダイヤル **03-5251-9220・9221**

●受付時間:10:00～17:00/月曜～金曜(ただし祝日・年末年始はお休みです)

ご意見等は電子メールでも受け付けています。ホームページからアクセスしてください。

食品安全委員会ホームページ <http://www.fsc.go.jp/>

食品安全委員会 e-マガジン 食品安全委員会の活動などがわかるメールマガジン。ホームページから登録できます。

内閣府 食品安全委員会事務局

〒100-8989 東京都千代田区永田町2-13-10 ブルデシタルタワー6階

**R100**

古紙パルプ配合率100%再生紙を使用しています