

# 安全な調理温度に関する ファクトシート

卵、魚肉、動物肉、鶏肉、また、これらの素材の組み合わせなど生の食肉を使用する場合は、人体に危険な細菌が死滅するまで十分に調理する必要があります。病原体が死滅する食品内部最低温度は、調理する食品の種類により異なります。調理された食品の安全性を確認するために、次の表を参考に調理具合を判断して下さい。食品を給仕する前には必ず、食品専用の温度計で食品の内部温度を確かめます。

食品の種類	必要最低温度
高温保存用に調理された果物や野菜	57°C (135°F)
牛・豚肉のロースト、ビーフステーキ、子牛肉、羊肉、飼育猟獣肉	63°C (145°F)
すぐに食べるために調理された卵	63°C (145°F)
魚類および魚類を含む食品	63°C (145°F)
ハム、ベーコンなど含める豚肉	63°C (145°F)
走鳥類と注入肉	68°C (155°F)
時間を置いてから食べるように調理された卵	68°C (155°F)
豚の挽肉、猟獣肉、ソーセージ、魚肉のフレークなどを含む挽肉およびフレーク肉	68°C (155°F)
詰め物入りのローストチキン、キャセロールなどの鶏肉を使用した食品、その他、生と調理済みの素材を組み合わせた食品	74°C (165°F)
詰め物入りの魚類	74°C (165°F)

## 電子レンジによる調理

電子レンジで調理をする場合、食品衛生法では、食肉、鶏肉、魚貝類、卵を含む食中毒などを起こす可能性のある全食品は、74°C (165°F)以上になるまで調理するよう定められています。更に、これらの食品は次の基準に従って調理する必要があります。

1. 熱の配分を均一にするために、調理中頻繁に、または半ばで容器を回転させたり、食品をかき混ぜたりする。
2. カバーをして食品の表面の水分を保持する。
3. 食品全体の内部温度が74°C (165°F)以上になるまで加熱する。
4. 調理後、温度が平衡状態になるまでカバーをしたまま2分間置く。

## 生または完全に加熱されていない食品に関する通知

飲食店が生または完全に加熱されていない食肉を消費者に提供する場合、摂取することにより発生しうる食中毒などのリスクを消費者に情報開示と注意の説明書を以って開示する必要があります。

情報開示の説明書には、生または完全に加熱されていない食肉についての説明を含み、また、これらの食品に星印を付けて脚注に生または完全に加熱されていない状態で給仕されるものであることを明示しなければならない。

注意書には、消費者に生または完全に加熱されていない食肉、鶏肉、魚貝類や卵を摂取することにより食中毒を起こすリスクを高めることになることを告げる内容を含めなければならない。

**飲食店の業務に関する詳細は、  
最寄りの保健局にお問い合わせ下さい。**