

# 牛のレバーは十分に加熱して食べましょう

平成24年7月1日から、牛の肝臓（レバー）を生食用として販売・提供することが禁止されます。

どうして牛の「レバ刺し」を食べてはいけないの？

腸管出血性大腸菌による食中毒の可能性があるので。

- 牛の肝臓（レバー）の内部には、O157などの腸管出血性大腸菌がいることがあります。したがって内部まで加熱殺菌する必要があります。
- 腸管出血性大腸菌はわずか（2～9個）であっても、病気を起こします。
- 溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症などの危険な病気を引き起こすこともあります。

どれくらい加熱すればいいの？

腸管出血性大腸菌は、75℃で1分間以上加熱すれば死滅します。

## 【見た目で判断！！レバーの加熱】

食品安全委員会がレバーの中心温度を計測しながら沸騰水による加熱実験した結果です。写真①は中心温度が85℃になるまで加熱したときの断面です。中心部分まで完全に変色しています。一方写真②は中心温度75℃で1分間加熱したときの断面です。中心部分に若干赤く、また、赤い汁が出ています。これは赤い色が血液の成分に由来するからです。

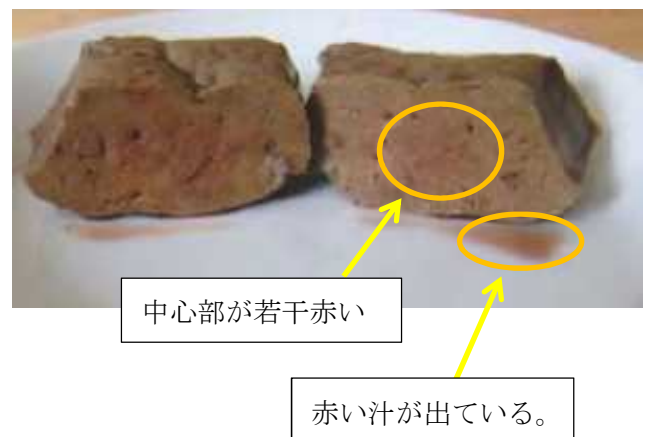
両写真とも腸管出血性大腸菌は死滅していますが、写真②で見るように見た目から75℃で1分間加熱されているというのは判断が難しいことがわかります。

中心部まで完全に火が通っていることを見た目から判断するためには写真①のように中心部まで完全に変色していることを確認する必要があります。

■写真①（中心温度85℃）



■写真②（中心温度75℃1分間）



（写真：食品安全委員会）

（注意）牛のレバーに限らず、加熱用として流通している獣畜や家きんの肉や内臓については、食中毒の原因となる菌等付着している可能性があります。調理の際には十分に加熱しましょう。