



2024年 8月

食品の保存について

夏は暑さで体調をくずし抵抗力が衰えがちになります。
冷たいものがおいしく感じられ、加熱せずに食べる機会が多くなりますので、

小麦粉やホットケーキミックス粉・お好み焼き粉等の粉類は、カビやダニが発生しやすいため、密閉できる容器に入れて直射日光や高温多湿を避けた冷暗所で保存しましょう。



大量に作ったカレーや煮物などを鍋に入れたまま放置すると、食品が冷める過程で食中毒菌が急激に増えることがあります。粗熱を取ったら、密閉容器に入れるか、ラップでぴったりと包み、早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。保存した調理済み食品は、しっかり再加熱してなるべく早く食べきりましょう。

【チェックポイント】



冷蔵庫の過信は禁物！

- ①買った食品は急いで冷蔵庫へ入れましょう
肉や魚のパックから漏れた水分が他の物に触れないようにビニール袋等に入れるとよいでしょう。
- ②卵はパックのままで保存しましょう
移し替えると殻についている菌が他の食品に付着する可能性があります。
- ③こまめに掃除しましょう
細菌汚染が多く見られる「野菜庫とポケット」をこまめに掃除しましょう。
- ④詰め込みすぎはやめましょう
庫内の温度上昇の原因になりますので、容量の7割程度に抑えましょう。
- ⑤庫内の温度管理をしましょう
冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保ちましょう。
細菌の多くは冷えると増殖がゆっくりになったり停止したりしますが、死ぬわけではないので、早めに使いきりましょう。
- ⑥冷凍食品の再冷凍は×
解凍したものを再冷凍すると品質が低下するので解凍したら使いきりましょう。



保存方法やコツを知って食品をおいしく長持ちさせましょう！