

冷凍食品とそうざい半製品の違いって分かりますか？

スーパーマーケット等の冷凍ショーケースに陳列されている食品、すべてが冷凍食品だと思っ
ていませんか。加熱調理済みであったり、生であったり、包装形態がしっかりしているものや簡易な
もの、よく見てみると様々なものが見受けられます。一口に冷凍食品といっても、種類は様々です
し、冷凍ショーケースの中には「そうざい半製品」といって、冷凍食品とは分類が別の食品も混在
しています。それぞれの特徴をよく理解して、家庭での食中毒を起こさないように注意しましょう。

1 冷凍食品

(1) 下処理

新鮮な原材料を洗浄するなど、あらかじめ下処理されています。

(2) 急速冷凍

組織が壊れて品質が変わらないよう、低温で急速に凍結されています。

(3) 品質保全のための包装

流通過程における汚染や乾燥、酸化から食品を守るために包装(清潔で衛生的な合成樹脂、
アルミニウム箔または耐水性の加工紙等)されています。

(4) 保存温度

生産から販売まで一貫して、-15度以下(冷凍食品協会の自主的取扱基準では-18度
以下)に保たれています。

(5) 分類

冷凍前の加熱調理の有無、摂取前の加熱調理の必要性で分類されています。

①無加熱摂取冷凍食品(凍結前の加熱の有無にかかわらず、加熱せずにそのまま食べられ
るもの)

例：フローズンケーキ、果実類など

②生食用冷凍鮮魚介類(刺身などに用いられる冷凍された鮮魚介類)

例：魚介類の刺身やむき身など

③加熱後摂取冷凍食品(凍結前未加熱)(凍結前に未加熱、または一部加熱済みであり、加
熱をしてから食べるもの)

例：衣をつけたフライ類や焼く前の餃子など

④加熱後摂取冷凍食品(凍結前加熱済み)(凍結前に加熱済みであり、加熱をしてから食べる
もの)

例：フライドポテトやウナギのかば焼きなど

(6) 成分規格

食品衛生法により、製品として細菌数等の細かい基準が設定されています。この基準を満
たしていない冷凍食品は販売等が禁止されています。

冷凍食品の分類	成分規格			
	細菌数 (/g)	大腸菌群 ※注 1	E. coli ※注 2	腸炎ビブリオ 最確数※注 3
無加熱摂取冷凍食品	10 万以下	陰性	—	—
生食用冷凍鮮魚介類	10 万以下	陰性	—	100 以下
加熱後摂取 冷凍食品	凍結前未加熱	300 万以下	—	陰性
	凍結前加熱済	10 万以下	陰性	—

※注 1 ヒトや動物の腸管内の他、自然界に広く生息し、汚染の指標として用いられるもので、これが検出された場合、加熱工程や製品の取扱い、保存等に不備があったことが示唆されます。

※注 2 ヒトや動物の糞便に由来する細菌で、これが検出された場合、糞便汚染が示唆されます。

※注 3 海水中に生息する菌で、これが一定数以上検出された場合、食中毒を起こす可能性があります。

2 そうざい半製品

消費者自身が「煮る・焼く・蒸す」などの調理を行うことで、そうざいとして完成するもので、冷凍食品のような製造や管理に関する基準や成分規格等もなく、ほぼ生に近い状態のため、表示されている温度、加熱時間をきちんと守って調理を行わないと、食中毒を起こす危険性があります。

平成 28 年 11 月に静岡県の実業家が製造した冷凍メンチカツを原因として、腸管出血性大腸菌 0157 の食中毒が各地で相次いで発生しましたが、この冷凍メンチカツもそうざい半製品でした。

3 冷凍食品とそうざい半製品の見分け方のポイント

(1) 冷凍食品の表示例

①冷凍食品には食品表示の枠外に冷凍食品の記載があります。

【表示例】

(冷凍食品)

名 称	冷凍あじフライ（加熱用）
原材料名	あじ（長崎県）、衣（パン粉、小麦粉、でん粉、鶏卵、大豆油、食塩）／調味料（アミノ酸等）
衣 の 率	50%
内 容 量	400 g
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	－18 度以下で保存してください。
凍結前加熱の有無	加熱してありません。
製 造 者	（株）〇〇フーズ 群馬県〇〇市〇〇町〇〇

<お召し上がり方>

170 度～180 度のたっぷりの油で、凍ったまま 5～6 分間揚げてください。

②調理方法の表示例

◎自然解凍調理－「自然解凍調理が可能です」、「凍ったままお弁当に盛り付けてください」などの表示がされています。

◎電子レンジ調理－「凍ったままの〇〇を皿に並べ・・・」、「トレイのままラップをかけずに・・・」等、冷凍食品の状態や調理時間（電子レンジのW数や個数別に）が表示されています。

(2) そうざい半製品の表示例

①食品表示の枠外に冷凍食品の記載はありません。

②名称欄に「そうざい半製品」または「メンチカツ」等、社会一般に通用する名称の記載があります。

【表示例】

名 称	そうざい半製品
原 材 料 名	牛肉（国産）、玉ねぎ（中国）、パン粉、 小麦粉／膨張剤・・・・・・・・・・ ・・・・・・・・・・ ・・・・・・・・・・

調理方法：凍ったまま 170 度～175 度の油で 6 分間揚げてください。

③食品表示の枠外に細かい調理方法が記載されています。

④衣をつけただけのメンチカツ、エビフライ、カキフライ、加熱調理前のグラタン、ハンバーグ、餃子などの商品が販売されています。



メンチカツ



エビフライ



グラタン

4 冷凍食品やそうざい半製品で食中毒を起こさないためには？

(1) それぞれの食品の調理方法をよく守って、調理するようにしましょう。

(2) 冷凍食品の多くは加熱調理されたものですが、凍結前に加熱調理されていないものもあるので、表示をよく確認して調理するようにしましょう。

(3) そうざい半製品は内部がほぼ生に近い状態なので、十分な加熱調理が必要になります。

(4) 生の製品の場合、加熱調理の一般的な目安は 75 度以上で 1 分以上の加熱、ノロウイルス対策では 85 度以上で 90 秒以上の加熱が有効です。

(5) 熱が中まで通っているか、中心部の状態を確認するのも有効です。



(参考) ステーキ肉とハンバーグの中心温度の差による火の通り具合

内閣府食品安全委員会リスクアナリシス講座「食品のリスクマネジメント@キッチン」より引用

5 食中毒予防の三原則

(1) 付けない (清潔・洗浄)

肉や魚などの食材に付着している食中毒菌が、手指や調理器具を介して他の食品を汚染して、食中毒になる場合があります。手指や調理器具は十分に洗浄・消毒を行うようにしましょう。

(2) 増やさない (迅速・冷却)

食品に付着した菌は時間の経過とともに増殖するので、迅速に調理して、調理後は速やかに食べるようにしましょう。

(3) やっつける (加熱・殺菌)

一般的に食中毒菌は熱に弱いため、十分な加熱工程が有効な殺菌方法です。また、調理器具も洗浄後に熱湯や塩素系漂白剤などにより、消毒することも大切です。