

食品に適した保存をしていますか？

気温が上がってくるこの季節。食品の温度が高くなると、微生物が増えやすくなり食中毒のリスクが高まります。特に、冷蔵・冷凍食品を購入した際や、気温が高い時期は注意が必要です。

また、食品には、それぞれ適した保存方法があります。冷蔵庫などをかしこく活用して、食品を美味しくいただきましょう。

買い物が終わったら・・・

食材が冷たいうちに帰りましょう

- ・食品の温度が高くなると微生物が増えやすくなります。

氷やドライアイスなどの保冷剤を活用しましょう

- ・特に、生鮮食品などのように冷蔵や冷凍の温度管理の必要な食品は、購入したら早めに帰るようにしましょう。

冷蔵・冷凍食品は、帰宅したらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう

- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃に維持することが目安です。



食材を冷蔵するとき・・・

肉や魚介類は他の食品にふれないようにしましょう

- ・肉や魚介類から出る汁(ドリップ)には、食中毒菌やそのえさとなる成分が含まれていることがあります。専用の棚への保存や、容器・袋を活用し、**他の食品にドリップがかからないように注意**しましょう。

- ・**ドリップ量の減少には、脱水シートの使用も効果的**。多めに購入した際は、1回で使う量に小分けして冷蔵・冷凍しましょう。早く冷蔵・冷凍することができ、使うときも必要な分だけ取り出せます。



コラム ～細菌のはなし～



自然界にいる細菌の数は、スプーン1杯の土の中に数十億個といわれています。食中毒の原因菌は人の健康を害する細菌ですが、暮らしに役立つ菌もいます(納豆菌・酵母菌・乳酸菌など)。

また、細菌は人の腸の中にもいて、食べたものからエネルギーや養分を吸収するのを助けたり、口から入った悪い細菌から体を守っています。



家庭で調理済みの食品を保存するとき・・・

あら熱をと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いれましょう



・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(ウェルシュ菌)が急激に増えることがあります**。粗熱をできるだけ早くとり、速やかに冷蔵庫や冷凍庫に保管しましょう。

冷蔵庫に保存した調理済みの食品は、なるべく早く食べきってしまいましょう

・においや色、味では食中毒菌がどの程度いるか判断できません。
また、**食中毒菌の中には、冷蔵庫内のような低温でも増えたり、毒素を作るものがあります**。冷蔵庫を過信せず、なるべく早く食べるようにしましょう。



アウトドアレジャーでは「クーラーボックス」も活用を！

アウトドアレジャーも増えるこの時期、クーラーボックスが活躍します。食品を適切に冷やし、食中毒を予防するため、次のことに注意しましょう。

☑氷や保冷剤をたっぷり使う

氷や保冷剤などを使って、クーラーボックスをしっかりと冷やすことが、保冷効果の確保に重要です。

☑肉や魚介類はビニール袋に入れてから

釣った魚などをそのまま保管すると、ドリップが出て他の食品を汚染する恐れがあります。肉や魚介類は、ビニール袋に入れ、口をしっかりとしばりましょう。

☑開閉は速やかに

開けっ放しは、中の温度が上昇して、食中毒菌が増える原因になります。

☑使った後はきれいに洗って乾かしましょう

中に水分や食品が残っていると、そこからカビが生える恐れがあります。

※冷蔵庫のかしこい使い方～知ってお得な食品の保存～(農林水産省：<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/frige.html>)、「科学の目で見る食品安全」(内閣府 食品安全委員会)をもとに作成

県HP・公式
SNSをご覧
ください

★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。
(<https://www.pref.gunma.jp/site/shokunoanzen/8593.html>)
★公式フェイスブックとツイッターで情報発信中！ぜひフォローをお願いします！
フェイスブック (<https://www.facebook.com/gunmashokuanzen/>)
ツイッター (https://mobile.twitter.com/gunmapref_shoku)



【フェイスブック】 【ツイッター】

ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 TEL:027-226-2424 FAX:027-243-3426
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室 電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp