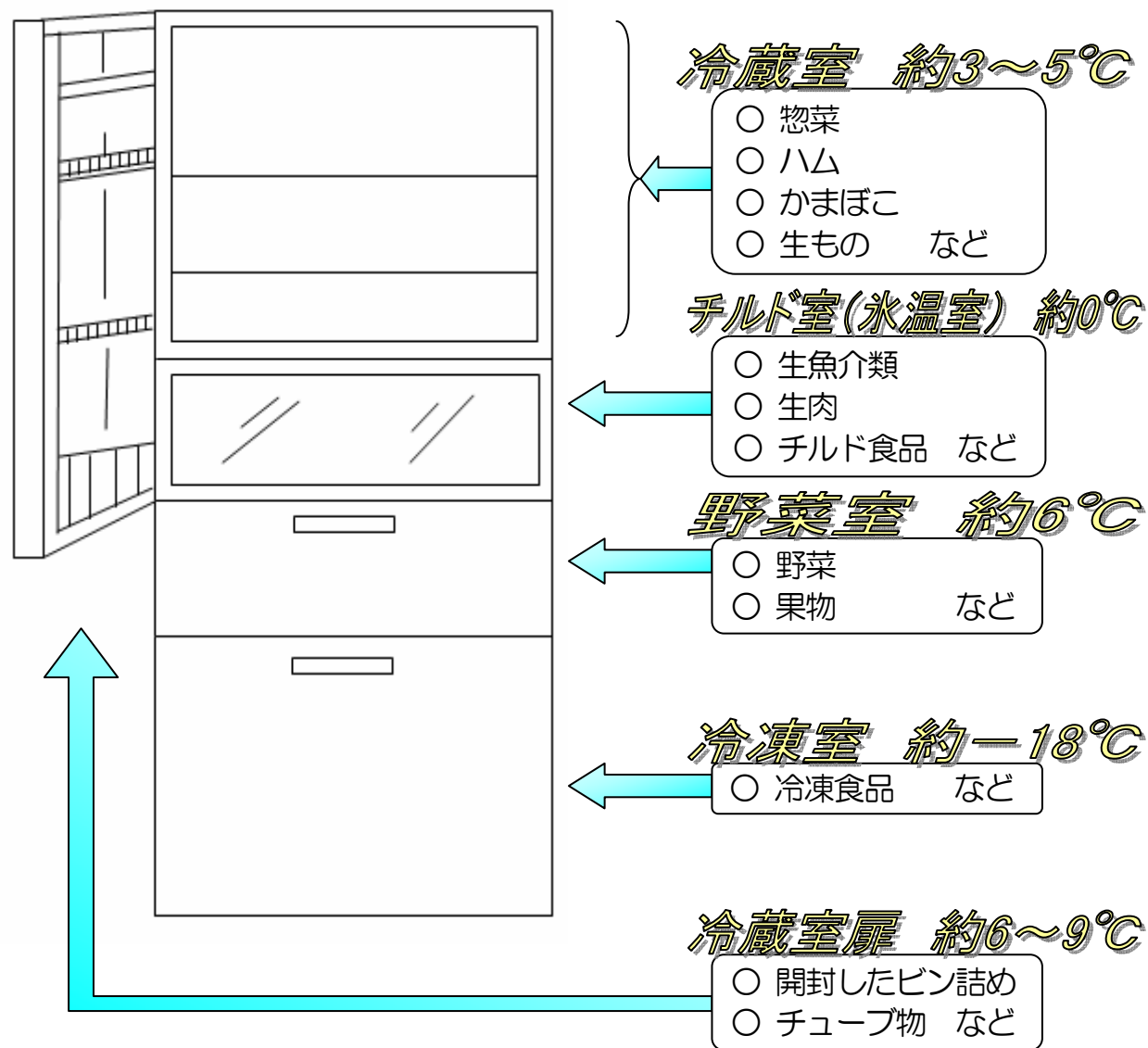


冷蔵庫と食品保存



※ 冷蔵庫の機種や使用年数によって異なりますので注意してください。

☆ 冷蔵庫の上手な使い方 ☆

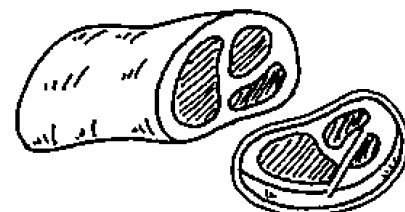
- ① 生鮮食品と調理済み食品に分けます。
- ② 食品の二次汚染を防ぐために、食品は容器やラップに包むようにします。
- ③ 食品と食品のすき間をあけるようにします。
- ④ 温かい食品は冷ましてから冷蔵庫に入れるようにします。
- ⑤ ビン、缶は拭いてから冷蔵庫に入れるようにします。
- ⑥ 定期的に温度の確認をしてください。

家庭でおいしく冷凍するコツ

①一回分に小分けして、ラップやポリ袋で密封します。

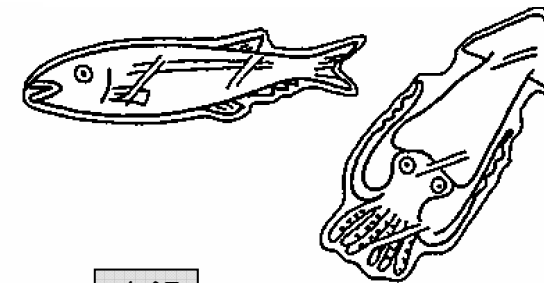
肉類

ラップで密封します。なるべく薄く平らにして急速冷凍します。



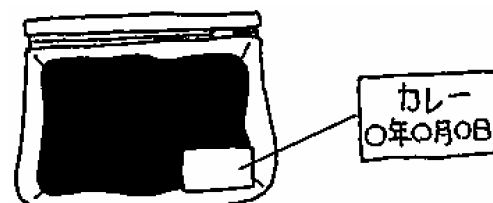
魚

内臓を抜いて、ラップで密封します。さば、いわしなど油ののった魚は、酸化しやすいので、あまりもちません。



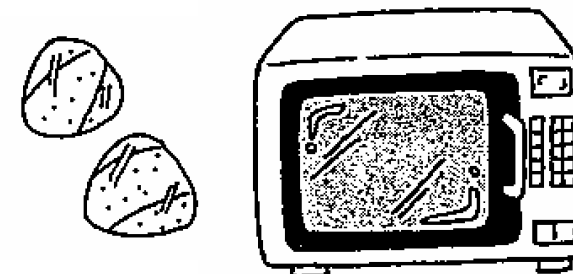
カレー、ミートソースなど

一回分(一食分)に小分けして、ポリ袋などで保存してください。ラベルを付けておくと便利です。冷ましてから、冷凍します。



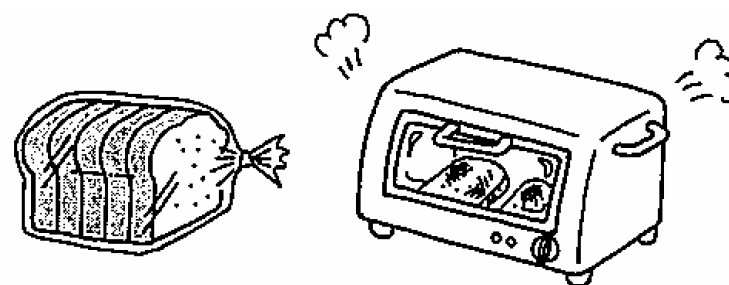
白飯

一食分ずつラップで密封します。炊きたてのご飯ほど冷凍してもおいしく食べられます。



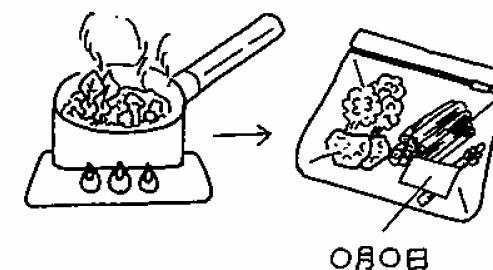
食パン

乾燥しないように包装して冷凍します。食べるときは、凍ったままトースターで焼きます。



ほうれん草、いんげん、ブロッコリー

硬めにゆで、切って冷凍します。使うときは、凍ったまま加熱します。



- ②冷凍日の日付をつけて、一気に冷凍します。
- ③保存期間は1~3週間が目安です。
- ④食品の特性や調理方法に合わせて解凍します。
 解凍は、冷蔵庫内か電子レンジ、あるいは凍ったまま調理します。

予防の3原則 (つけない・増やさない・殺菌)

細菌をつけない

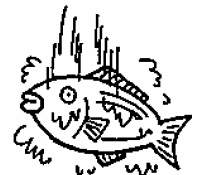
食中毒をおこす細菌は、魚、肉、野菜などの素材についていることがあります。この食中毒菌が手や調理器具などを介してほかの食品を汚染し、食中毒の原因となることが多いのです。
手や器具を洗って細菌をつけないようにします。



①手指

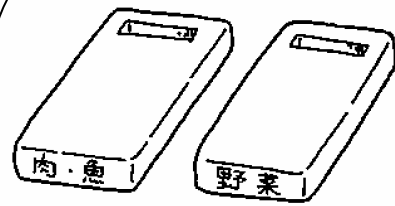


②調理器具

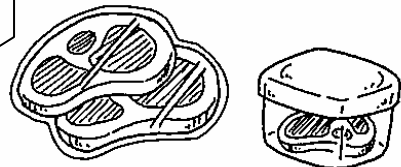


③食材

洗って
分ける



まな板は肉用と野菜用に使い分けます。

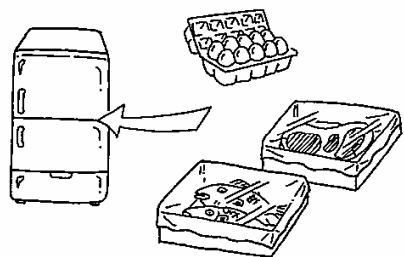


肉や魚などは、他の食品と分けます。

細菌を増やさない

食中毒菌がついた食品も、菌が食品のなかで増えなければ、食中毒になりません。細菌は通常、冷蔵庫ぐらいの低温(5~10℃)では増えにくくなります。食品は、室内に放置せず、冷蔵庫に保管することが大切です。

ただし、O-157などのごく少量の菌で発病する菌があり、増えないからといって安心はできません。



生ものは冷蔵庫に入れます。

消費期限、賞味期限を確認し、早めに食べるようにします。



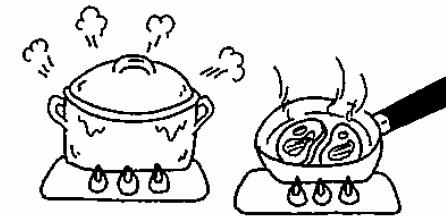
殺菌する

食中毒をおこす細菌のほとんどが熱に弱く、細菌がついても、加熱することで安心して食べられます。

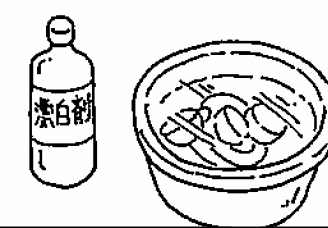
加熱はもっとも効果的な殺菌方法ですが、加熱が不十分で発生する食中毒が多いので注意が必要です。

また、食器やキッチン用品は洗浄したあと熱湯や塩素系漂白剤などで消毒する必要があります。

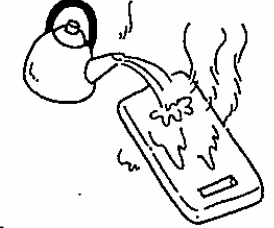
加熱します



塩素系漂白剤につけます



熱湯をかけます



食中毒の種類とその特徴

※食中毒の発生件数の約90%が細菌性中毒です。

食中毒菌	原因になりやすい食品	菌・毒素の特徴
サルモネラ	食肉の加工品、卵料理、卵加工品	70℃、1分の加熱で死滅
腸炎ビブリオ	海産魚介類の刺し身	熱、酸に弱い
腸管出血性大腸菌 O-157	糞便に汚染された食品や水 潜伏期間が非常に長く、原因食品・汚染源の特定が大変むずかしい	熱に弱い 75℃、1分の加熱で死滅
ウェルシュ菌	大量に調理され、保存された食品 (カレー、シチュー)	熱に弱い 酸に弱い
カンピロバクター	食肉(特に鶏肉)、水	熱に弱い 酸素に弱い
黄色ブドウ球菌	手指を介して汚染された食品 (弁当、サンドイッチなど)	菌：80℃10分の加熱で死滅 毒素：熱に弱い
ボツリヌス菌	缶詰、びん詰め、いずし	菌：熱に強い 毒素：熱に弱い(80℃30分の加熱で破壊)
ノロウィルス	生かき、生の二枚貝	熱に弱い(中心まで十分な加熱)