



# 食品の保存方法



栄養だより  
2021年3月号



食品を間違った方法で保存すると、腹痛や下痢などの症状が起きる原因になります。  
今回はある食事例をもとに問題点や改善案を考えていきます。

## <食事例>

スーパーの惣菜1パックを  
2食に分けており、**パック**  
から直接食べている。

ご飯は1回に4合炊き、  
**約3日間で消費**。  
消費するまでは**炊飯器の**  
**保温機能で保存**。

間食時に、**ペットボトルに**  
**入っているいちごミルクを**  
**直接飲んで**いる。



味噌汁は大きい鍋に作り、  
**1日目は常温保存**。その後  
はタッパーに移し冷蔵保存  
し、**3~4日間で消費**。

2日目以降の味噌汁は  
**タッパーから直接食べ**、  
**再加熱は行って**いない。

※写真は朝食をイメージしたものです

## 料理へのコメント・アドバイス

- ご飯を保温状態で保存すると菌が繁殖しやすいため、食品を腐らせる可能性が高いです
  - 直接食べた味噌汁のタッパーを放置すると、菌が繁殖します
- 細菌が繁殖すると  
下痢や嘔吐、腹痛などの症状が現れます (食中毒)



# すぐに実行可能な改善案



## ●ご飯は粗熱が取れたらすぐ冷凍する

ご飯をお茶碗1杯程度に小分けをし、保存期間の長い冷凍で保存するとよいです。ご飯は小分けにすることで早く冷ますことができ、菌の増殖を防ぎます。



## ●味噌汁を飲むときは再加熱をする

味噌汁は容器に移し替え、小分けにして、粗熱が取れてから冷蔵庫で保存しましょう。加熱には殺菌効果があるため、味噌汁の残りを食べる時は全体に熱がいきわたるまで再加熱するようにしましょう。ただし、再加熱は1回までとし、食べきれる量を調理するようにしましょう。



## ●ペットボトルに入っている飲み物は、コップに移し替えて飲む

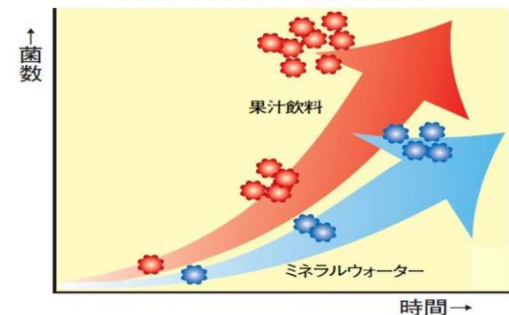
ペットボトルから飲むと、口内細菌が飲料中に入って増殖してしまいます。細菌は時間が経つにつれて増殖するため、飲み物はコップに移し替えて飲むようにしましょう。

特にジュースなど砂糖が入っているものは、水に比べて細菌の増殖するスピードが速いため、注意が必要です。

惣菜や移し替えたタッパーなどでも、直接箸で食べたり飲んだりすることで、細菌が付着し増殖する可能性があるため、取り分ける箸と食事に使う箸は分けましょう。また、取り分ける時や小分けにする時は、1回で食べきれる量にすることで、細菌の付着、増殖を防ぐことができます。



ペットボトル飲料に入った菌は、  
どんどん増える！



食品安全委員会  
Food Safety Commission of Japan

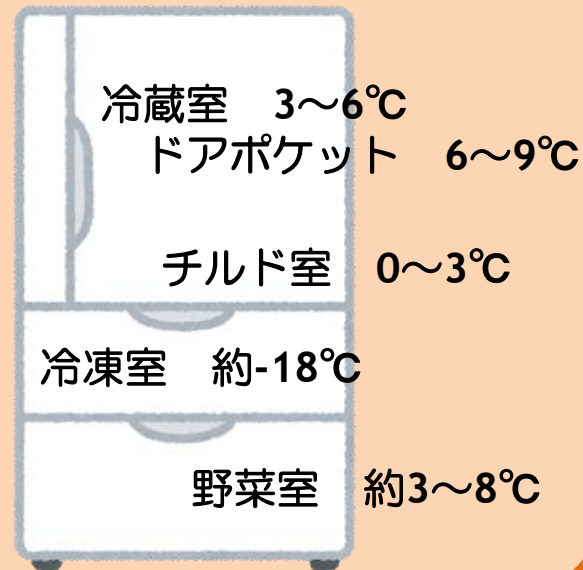
## ●食品の保存温度について

食中毒菌は温かくて栄養素や水分があると急激に増殖してしまいます。保存温度を守ることで、食中毒を予防することはできますが、食材の保存温度は、食材ごとによって異なります。

食品名	保存温度
穀類加工品（小麦粉 片栗粉など）	常温
生鮮果実 野菜	10℃前後
生鮮魚介類	5℃以下
肉類	10℃以下
冷凍食品	-15℃以下
練り製品（魚肉ソーセージ かまぼこなど）	10℃以下
液状油脂（サラダ油 オリーブ油 ごま油など）	常温
固形油脂（マーガリン ラードなど）	10℃以下
卵（殻つき）	10℃以下
バター チーズ	15℃以下

肉類と魚介類は保存温度が異なります。  
魚介類は冷蔵庫のチルド室（0～3℃）で保存しましょう。

冷蔵庫の庫内温度  
食材の保存温度に適している  
場所で保存しましょう。



冷蔵庫の野菜室は約3～8℃で冷蔵室と温度は同じですが、野菜室は、高い湿度を保っているため、野菜の鮮度を落ちにくくする役割があります。