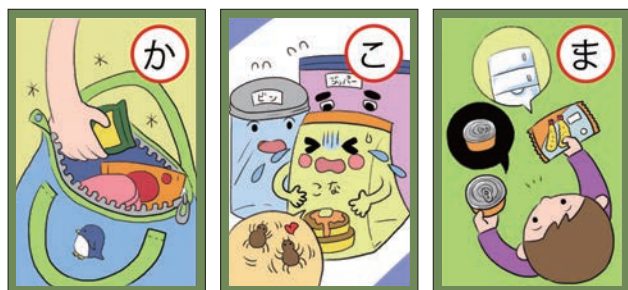


目指せやりくり上手!

買い物&保管のイロハをマスターしよう!



気温も上がり、食材が傷みやすい季節になると、食の安全に関するトラブルも増加します。食品の劣化を防ぎ、食材のムダを失くすためには日頃の買い物や食品の保存法もカギになるんですって。食品衛生おじさんと一緒に、買い物&食材管理のイロハを学びましょう!

やりくり上手への道

お買い物編

1. 保冷剤&保冷バッグを装備せよ

スーパーなどでもらえる氷や保冷剤は冷凍食品よりも温度が高いため、長時間接触させるととけてしまいます。温度上昇を防ぐには、保冷剤&保冷バッグを活用しましょう。



2. 買い物は常温品から

常温品→冷蔵品→冷凍品の順に、温度に左右されにくいものから買しましょう。



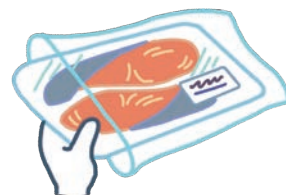
3. 温度別に仕分けして持ち帰ろう

精算後の袋詰めは、肉と魚、野菜、温かい惣菜など、温度や食材ごとに分けておきましょう。持ち帰ってからスムーズに保存できますよ。



4. 肉や魚は2重に包んで

精肉や鮮魚はパッケージが破れるとニオイや汁もれで他の食品も汚染されます。ビニール袋などで2重にして持ち帰りましょう。



5. 車での移動は要注意!

暑い時期は家に帰るまでの間に商品がどんどん温まってしまいます。特に、閉め切った車内は高温になりがち。あらかじめ、発泡スチロールの箱やクーラーボックスに保冷剤を入れたものを、車内に用意しておくのがおすすめです。ただし、一時的なものなので、長時間放置しておくのは危険です。なるべく早めに帰宅しましょう。



1. 保存先を見分けよう

お買い物から帰ったら、まずは食材を常温、冷蔵、冷凍と温度別に仕分け、**冷凍から先に収納**しましょう。
 常温保存の場合は直射日光や湿度の高い場所はNG。戸棚や床下など、**湿度が上がりにくい冷暗所**に保存しましょう。
 また、食品を直接床の上においたり、湿気が多く温度変化の激しいシンク下は避けましょう。



【POINT】常温保存の食材でも、開封する前と後で保存方法が変わるものがあります。
 まずはパッケージをしっかりとチェックしましょう！

2. 食品の特性を知って“住み分け”を

常温でも、湿気に弱いものやカビやすいものなど気をつけておきたい食品があります。

お米

ニオイや湿気の影響を受けやすいので、保存は湿気をカットした密閉容器で。虫が発生しやすいので定期的に掃除しましょう。



粉もの

開封後はフタ付きの容器やジッパー付きの保存袋に入れて密閉し、冷蔵庫などの冷暗所で保存しましょう。



瓶詰め、乾物など

密閉容器や乾燥剤などを添えて冷暗所で保存しましょう。

食材を使う前にここをチェック

✓ 期限表示

一度開けてしまうと、賞味期限内であっても品質が落ちてしまうことも。冷蔵庫に保存している場合でもできるだけ早く食べましょう。

✓ ニオイ・色

色やニオイをしっかりと確認し、少しでも「変だな」と感じたら無理に使用せず廃棄しましょう。

✓ 再加熱

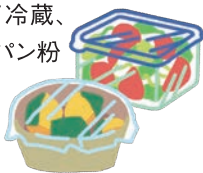
菌の中には熱に強いものも。温める時は空気を取り込むようにかき混ぜながらしっかりと加熱を心がけましょう。

食材が余ったら…

保存食のススメ

下処理してストック

常備菜にして冷蔵、フライものはパン粉までつけて冷凍など。



干す

野菜やキノコは干して水分を抜くと長持ちします。



漬ける

野菜は漬物やピクルスに、豆腐やチーズはオイル漬けにしても楽しめます。



食卓の安全はもちろん、食材本来の品質を守ることが大事ですよ。

SATETO

WEBサイトで公開中!

SATETO

