

冷蔵庫の上手な使い方



開けば涼しい空気が出てくるし、大好きなアイスやジュースも入っているしと、冷蔵庫を開けるのはなんだかワクワクするよね。でも、冷蔵庫は食品を安全に保存するための大切な機械です。使い方をしっかり確認しましょう。

注意点は？



2 開け閉めの回数は少なく、早く

ドアを開けると中の温度が上がっちゃうから、開け閉めの回数は少なくすばやくしよう。



1 食品に適した温度で保存する

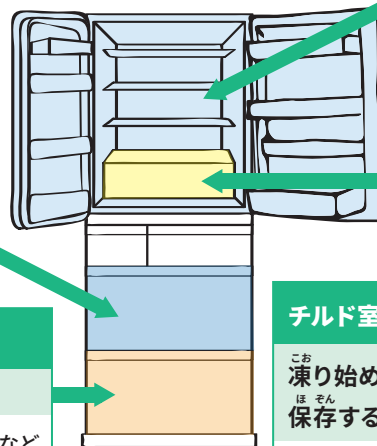
入れる食品と各部屋の温度の目安

冷凍室
【約-20℃～-18℃】

長い間、保存する食品
冷凍食品、アイスクリーム、ごはんなど

野菜室 【約3℃～8℃】

新鮮さを保ちたい食品
レタス、トマト、オレンジ、米など



冷蔵室 【約3℃～6℃】

毎日使う食品

卵、豆腐、こんにゃく、
麦茶、ヨーグルト、
調理済みのおかずなど

パーシャル/チルド切替室

パーシャル室 【約-3℃～-1℃】

少し凍らせた状態で
保存する食品

肉、魚、作り置きのおかずなど

チルド室 【約0℃～2℃】

凍り始める直前まで冷やした状態で
保存する食品

肉、魚、練り物、納豆、チーズなど

3 すぐにしまう

牛乳パック、ジャムなど冷蔵庫から出したものは、
使い終わったら
すぐにしまう。



4 開けた食品は早めに食べ切る

賞味期限、消費期限などの表示は
ふたや包装を開ける前の期限なんだ。開けた食品は冷蔵庫に入れて
いても、早めに食べよう。



ちょっとくわしく！

● 冷凍室でも、菌・ウイルスは死なない

冷凍室では菌やウイルスは活動を止めていますが、死んだわけではありません。解凍し温度が上がると、また活動を再開し、菌は増殖し始めます。解凍したら早めに食べるとともに、肉は中心部までしっかり加熱して食べましょう。また、冷蔵室やチルド室は低温なので、室温に比べて菌が増えるスピードが遅くしてくれますが、低温でも増えやすい菌も一部います。冷蔵庫を過信せずに、①～④の注意点を守りましょう。



* 図の冷蔵庫の各部屋の名称・配置や温度帯は、一般社団法人日本電機工業会からの情報に基づくメーカー仕様の一例です。各メーカーや機種により異なります。

食中毒予防の3つのルール（菌の場合）は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

冷蔵庫はこうち、どれにあてはまるかな？

いぬさみ野：さき

令和4年（2022年）8月

内閣府食品安全委員会

調べてみよう

キッズボックス

検索

<http://www.fsc.go.jp/kids-box/>