

食品の保存を理解しよう！

お店で魚や肉を買って帰った後、どうしていますか？ まずは、帰ってすぐ冷蔵庫に入れますね！

常温で放っておくと色が変わったり、いつもと違う臭いがしたり、おいしくなくなったり、食中毒の原因になる細菌が増えたりします。

ジャムやお菓子のビスケットなどのように常温で保存できる食品もありますが、腐ったりしないのでしょうか？

食品中の水

細菌などの微生物は、食品中に水がないと活動できません。微生物が利用できる水が食品中にどのくらい入っているかの目安となる数値を「水分活性」といいます。水分活性は0～1で表され、水は1となります。

微生物が利用できる水が少ないほど（水分活性が低いほど）微生物は活動できなくなります。つまり、腐りにくくなります。

例えば、ジャムには水が多く含まれていますが、砂糖の量も多く、この砂糖がジャムの水と結びつくので、微生物が利用できる水が少なくなります。塩サケなども、塩をふることによってサケに含まれる水と塩が結びついて、微生物が利用できる水が少なくなります。また、干物や燻製品などは乾燥して微生物が利用できる水が減ることから、腐りにくくなっています。



表 水分活性と食品

水分活性	食品
0.99 ~ 0.97	生野菜、生肉、生魚
0.96	アジの開き
0.94 ~ 0.82	ジャム
0.89	塩サケ
0.61	小麦粉
0.60 以下	煮干し、ビスケット

出典：食品衛生検査指針 理化学編 2015 公益社団法人日本食品衛生協会



生野菜や生肉、生魚の保存

生野菜や生肉、生魚など水分活性が1に近いものは、10℃以下の冷蔵庫で保存することで細菌が増えるスピードを遅くすることができます。注意したいのは、細菌が死ぬわけではないということ。冷蔵庫の中でも長期間保存しておくとも細菌もゆっくり増えていくので、早く食べ切るようにしましょう！