



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

食品保存のきほん

「買った食材、冷蔵庫に入れっぱなしでダメにしちゃった…」なんて経験、ありませんか？
9月号では、食材をなるべく**おいしく**、**長〜く**保存しておくための方法をご紹介します！

食材が傷むのはなぜ？^{※1}

新鮮な食材も、間違った保存法や保存場所で管理していると、すぐに傷んでしまいます。
食材が傷む原因には、温度や湿度、酸素、微生物、エチレンガス、酵素、光など、様々なものがあります。

温度

- ・食材によっては高温に弱いもの、低温に弱いものがあるので注意。

湿度

- ・湿度が高く蒸れてしまうと痛みが早くなる食材が多い。

酸素

- ・空気に触れることで酸化し、微生物が増殖するので傷みが早くなる。

エチレンガス

- ・野菜や果物から放出され、熟成を促進するガス。追熟や老化を促す。

微生物

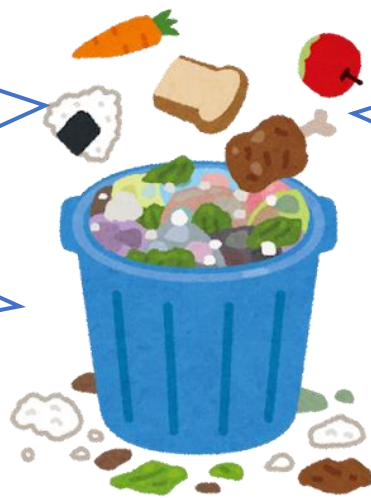
- ・食品に含まれる微生物が酵素や酸素などにより増殖し、変敗させる。

酵素

- ・酵素によってカビや多くの微生物が増殖するため、傷みやすくなる。

光

- ・食材は、直射日光などの光によって変色し傷みが早まる。

















保存のきほん【野菜編】 ※1

●野菜の保存は温度と湿度が重要！

【野菜が喜ぶ温度と湿度】

・保存に適した温度が0~5℃なら冷蔵庫へ、10℃前後なら野菜室または冷暗所へ！低温障害を起こしやすい野菜（なす・トマト・きゅうりなど）は冷暗所で保存が◎
ただし、気温の高い時期や、完熟したものは野菜室へ！

10℃～	きゅうり 10~13℃ 90~95% 	じゃがいも 10~13℃ 90% 	さつまいも 13℃ 85~90% 	しょうが 14℃ 65% 	冷暗所 または 野菜室		
5℃～	オクラ 7~10℃ 90~95% 	トマト（完熟） 7~10℃ 85~90% 	なす 8~10℃ 90% 	ピーマン 7~10℃ 90~95% 			
0℃～	にら 0~5℃ 90~95% 	にんじん 0~5℃ 90~95% 	キャベツ 0~5℃ 90~95% 	ほうれん草 0~5℃ 95~98% 		ブロッコリー 0~5℃ 95~98% 	大根 0~5℃ 90~95% 

保存のきほん【肉・魚編】 ※1



●肉・魚の冷蔵保存の基本ルール（スライスした肉や切り身魚の場合）

- ①水分をよく拭く… ドリップや汚れ、水気をペーパータオルで拭く。
肉は冷蔵中に出るドリップを吸収するため、1枚ずつペーパータオルにはさむ。
- ②ラップで1枚ずつ包む… 空気に触れないようにラップでぴったり包む。
- ③ポリ袋に入れる… ポリ袋に入れ密閉して、チルド室かパーシャル室へ。
金属トレイにのせ、保冷剤をのせるとより長持ち！

Q. 未開封ならパックのまま保存しても大丈夫？

A. パックに入ったままでは、肉が空気に触れやすく酸化が進み、カビや雑菌が繁殖し傷みやすくなります。
空気を遮断して密閉保存するのがポイントです！

※1 もっとおいしく、ながーく安心 食品の保存テク（澤田幸男,成美堂出版,2023）

メールやSNSでも相談をお待ちしております！
桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央
Mail: sakuramati.nao@outlook.jp
Twitter: sakuramati_nao

