

## 思い込みはやめよう 大切な食品の表示について

塩漬けなどの漬物や砂糖漬け、ジャムなどは古くから保存食として食べられていました。100年以上前の梅干しなんてものも世の中にはあり、今でも食べることができるようです。

しかし、最近の漬物などには期限がとても短いものや冷蔵庫で保管しなければならないものも増えています。いったい何が違うのでしょうか？

### ●長くもつ秘訣は「昔ながらのつくり方」にあり

昔ながらの漬物やジャム、醤油や味噌などの調味料類……これらの食品に共通するのは高い塩分・糖分です。田舎のおばあちゃんの家で塩辛い梅干しや、とても甘～いジャムを食べた経験はありませんか？実は水分があっても、塩や砂糖がたくさん溶けると食品を腐らせたり傷めたりする微生物が増えにくくなります。そのため、昔ながらの保存食は常温で長期保存ができたのです。しかし、健康志向で塩や砂糖の使用量はどんどん少なくなって、そのままでは長期保存できず冷蔵保存が必要になってきました。

### ●思い込まず、表示をしっかりと見よう

昔からみると食品の種類も多様になりました。また食品包装や製造技術がめざましく発達していることから、ここ数十年來、食品保存の常識が変化しています。昔なら常温保存できたのに今では冷蔵保存しなければいけない商品や、未開封では常温保存可能でも、開封後は冷蔵庫で保存しなければならない商品もあります。自分の常識で思い込まず、商品の表示をよく読んでください。

醤油は常温と思い込んで使っていたら、実は減塩醤油で冷蔵保管だった。という体験談や中華調味料の「味華」が夏になると、ドロドロになると思っていたら、実は開封後は冷蔵保管だったという体験談も聞いたことがあります。



微生物が増えるためには①栄養源 ②温度 ③水分の三つの要因がすべてそろう必要があります。逆に言えば、これらの要因のうち、一つでもなくすことができれば微生物の増殖を防ぐことができます。食品は栄養源のかたまりなので、食品保存のためには水分か温度のコントロールが必要になりますが、家庭では温度管理をしっかりとすることが最も現実的です。できるだけ常温の時間を少なくする＝速やかに冷蔵庫で冷やすことが大切です。

2017年  
7月2週  
(28号)

東海コープからの

おいしくって、  
安全なおはなし

