

お米の正しい保管方法

皆さんはお米をどのように保管していますか？お米は、保存方法によって味や品質に影響が出やすく、気温や湿度が高い今の季節は特に注意が必要な食品です。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



◆お米はいつまで食べられる？

生鮮食品であるお米には、賞味期限ではなく精米された時期が表示されています。精米後、空気に触れることで少しずつ風味が落ちてしまうため、精米後1か月程度がおいしく食べられる目安とされています。これは風味の目安であり、この期間を過ぎても見た目やにおいなどに異常がなければ食べられますが、品質は徐々に低下します。ご購入後は精米時期を確認しなるべく早くお召し上がりください。夏は特に早めに食べ切ることをおすすめします。

◆袋のままの保管は虫の混入やカビの原因に

未開封だから大丈夫!とっていませんか？実はお米の袋は破裂や荷崩れを防ぐために小さな空気穴が開いています。お米のにおいに引き寄せられたメイガが卵を産み、ふ化した幼虫がこの穴を食い破って侵入することがあります。



● 幼虫は米粒を食べながら数週間から1か月半程度で成虫となり、産卵を繰り返します。
● 虫は25℃を超えると活動が活発になるため、気温が高くなるこれからの時期は特に注意が必要です。また、空気穴から水分が入ることで、カビが生じることもあります。
● 袋のまま保管はせず、米びつなどのふた付きで、できるだけ密閉性の高い容器に移し替えて高温多湿・直射日光を避けた涼しいところで保管してください。可能であれば、冷蔵庫の野菜室がおすすめです。

◆においが移りやすい

● お米はにおいを吸収しやすく、洗剤や芳香剤などのにおいの強いものの近くで保管しているとにおいが移ってしまうことがあります。一度ついたにおいは取れませんので、保管場所には十分気を付けましょう。



◆保管容器はこまめに清掃を

● お米が空になったら、容器はよく洗い、よく乾かしてから新しいお米を入れましょう。容器の中に古いお米やぬかが残っていると、虫の発生原因となってしまいます。また、カビの原因となるため、水濡れにも注意です。

● 精米したお米は長期保管には向かない食品です。まとめて購入するのではなく、1か月程度で食べ切れる量をこまめに購入するのをおすすめします。

2026年
7月2週
(27号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

