

「解凍するだけ」で大丈夫?冷凍食品の安心ポイント

「解凍するだけ」マークが付いた冷凍食品は、朝の忙しい時間のお弁当準備の強い味方ですね。凍ったまま入れるだけで使える手軽さが魅力ですが、似たような商品でこのマークが付いていないものも見かけます。「同じように自然解凍で使っても大丈夫?」と疑問に思ったことはありませんか。

●冷凍食品の「加熱に関する表示」を確認してみましょう

まずはパッケージの表示を確認してみてください。加熱が必要な商品には、「加熱調理用」や「加熱してお召し上がりください」などと必ず表示されています。これらは温めることでおいしさを引き出すだけでなく、加熱で細菌をやっつけることで安心して食べられる状態に仕上げることも目的としています。

一方、「解凍するだけ」で食べられる商品は、食べる前に加熱しなくてもよいようにつくられています。

●「解凍するだけ」マークの冷凍食品は厳しい基準をクリア

食品の原料となる野菜や肉には、もともとさまざまな細菌が存在しています。「解凍するだけ」マーク付きの商品は、そうした細菌を増やさないよう、製造環境の管理や加熱工程の温度・時間を厳密に管理しながらつくられています。さらに、製品の検査基準も加熱が必要な商品より厳しく設定されており、品質がしっかり保たれています。商品検査センターでの検査でも、こうした商品は細菌数が低く抑えられていることを確認しています。

●冷凍しても細菌はなくなるしない

「冷凍すれば安心」と思われがちですが、多くの細菌は冷凍しても生きたまま休眠状態になります。解凍して温度が上がると、再び活動を始めることがあります。そのため、加熱が必要な商品は必ず加熱して、細菌をやっつけることが大切です。

冷凍食品はとても便利な反面、使い方を守ることが大切です。表示をよく確認し、それぞれの商品にあった方法で、安全・安心に活用しましょう。

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。



自然解凍OKの 見分け方



冷凍食品	
名 称	鶏唐揚げ
原材料名	鶏肉(国産)、しょうゆ(大豆を含む)、おろしにんにく、たんぱく質、食塩、重曹、卵、油
容 量	260g
賞 効 期 限	枠外の上部に記載してあります
保 存 方 法	-18℃以下で保存してください
加熱調理の必要性	加熱してあります
自然解凍の可否	解凍してそのままお召し上がりください

パッケージを確認しましょう。
この表示があるものです

2026年
8月3週
(33号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

