

「真空だから安心」と思っていないませんか？ レトルトと真空パックの違いを解説！

レトルト食品と真空パックの食品はどちらもピタッとした袋に入っていたりして見た目が似ていることがありますが、保存性に大きな違いがあります。

一番大きな違いは「真空パックの食品はレトルト食品と違い、生きた菌が残っていることがある」という点です。

ここを勘違いしたまま扱うと食中毒になってしまう恐れがあり、実際に食中毒の事例もあります。今回は違いをわかりやすく整理してお伝えします。

●レトルト食品とは

食品を密封したうえで高圧・高温（100℃以上）で加圧加熱殺菌した食品です。この工程によって細菌が死滅するため、開封しない限り腐敗せず、常温で長期間保存できます。保存料などが使われていないことも特徴のひとつです。

●真空パックの食品とは

真空パックの食品は袋の中の空気を抜いて密封したのですが、レトルトのような高圧高温殺菌はされていないので、細菌が残っている場合があります。**空気がなくても生きていける細菌もいるため**、細菌を増やさないための冷蔵保存や加熱が必要な場合があります。

見分けるポイントと保存性について

	レトルト食品	真空パックの食品
見分けるポイント	商品パッケージに「気密性のある容器に入れて密封し、加圧加熱殺菌した」ことの表示がある。	加圧加熱殺菌の表示がない。
保存性	開封しない限り、長期保存が可能。	細菌が完全には死滅していない可能性がある。 商品パッケージに書いてある調理方法に従って冷蔵や加熱をしないと食中毒を引き起こす可能性がある。

※レトルト食品であっても、日光や酸素の影響や時間の経過とともに本来の風味が変化していきます。プラスチック製の袋は未開封でも酸素をごく微量通します。

●まとめ

商品ごとの保存方法や調理方法、賞味・消費期限を確認し、安全に美味しく食べましょう。また、レトルト食品でも、開封して空気に触れたあとは期限を待たずに変化していきますし、細菌の増殖も始まりますので早めに食べることが大切です。

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。



2026年
9月2週
(35号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

