

食中毒を防ぐために 冷蔵庫を上手に使いこなそう！

だんだんと暖かくなり、食品が傷みやすくなる季節がやってきます。
そんな時に頼りにしちゃうのが冷蔵庫！正しい使い方を知り、ちょっとした工夫をすることで、心強い味方と一緒にこれからの時期を安全・安心に乗り切りましょう！

プラスαでワンランクアップ

1 庫内が汚れた場合は すぐに拭きとる

食品を保存する前に、底が汚れていないか汁や液がたれていないかなど確認しておくGOOD!

2 どこに何があるか 分かるようにする

食品名や日付を書いておいたり位置を決めておくと、探す時間が省けて時短・節電に。

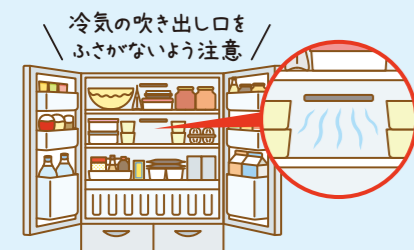
3 冷蔵庫にスペースを 作っておく

余白があることで残った料理の保存など、急に保存するものができた場合にも対応できる。

収納術

● 冷蔵室は7割程度の量に

詰め込み過ぎは冷気が行きわたりにくく庫内の温度が上昇する原因に。



● 炭酸飲料・卵は冷蔵室

開閉による振動や温度変化などの影響を受けやすいためドアポケットには入れない。



どの部屋に 何を入れる？

冷蔵室 約2~5℃

- ・葱菜 ・味噌
・豆腐 など

ドアポケット 約6~9℃

- ・調味料
・飲み物 など

チルド室 約0℃

- ・練り製品
・肉 ・魚 など

冷凍室 約-18℃

- ・冷凍食品
・アイス など

野菜室 約3~7℃

- ・米 ・野菜
・果物 など

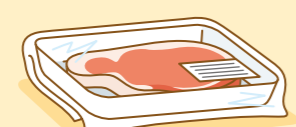
● 野菜の土などで 汚さない

新聞紙やポリ袋、ケースなどに入れる。



● 肉・魚などは 袋に入れる

肉や魚の汁には食中毒の原因となる細菌が潜んでいる可能性が。



● 冷凍室は ほぼ満杯に

凍った食品同士で冷やし合うため開閉時に冷気が逃げにくい。



縦に収納すると何かあるか分かりやすい

● 月に1度は拭き掃除

棚板やケース、ドアの内側などを重曹や薄めた台所用洗剤またはアルコールで拭く。

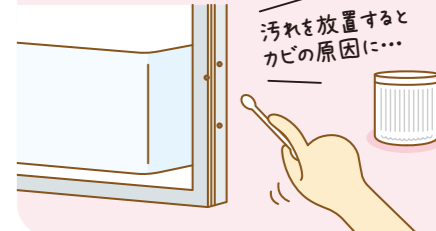


特に肉や魚の汁漏れ跡は念入りに！

お掃除術

● ドアパッキンもキレイに

綿棒や古い歯ブラシなどを使って細かい溝の汚れをかき出す。



汚れを放置するとカビの原因に…

お掃除術は 動画でも紹介中

キレイに使わないとどうなるかやポイントを約1分30秒で解説！



動画はこちら



※冷蔵庫の機種によって機能・温度などは異なります。お使いになられている冷蔵庫の取扱説明書にてご確認ください。

あんあんくん 第101話 冷凍する時の注意点

- 1** 残ったお魚は冷凍しておきましょう！
袋の中の空気はしっかり抜かないと！
- 2** 空気が入ったままだと霜がついたり冷凍焼けを起こす原因に…
乾燥・酸化して風味が落ちてしまう
- 3** 大事な手間が…
それに袋が膨らんでいるからかさばって収納量が減ってしまうんだ
- 4** 正しい保存方法で美味しさをキープ＆節約できて良いこといろいろ♪
机の角を使うと簡単に空気抜きできるよ★

あんあんクイズ

正解者の中から抽選で20名様に500ポイント進呈!



食品ロスを減らす3つの「ない」に含まれないものはどれでしょう？

- 1 買い過ぎない
- 2 作り過ぎない
- 3 外食しない

ヒント・応募はこちらから(応募は何度でも可能です)▶

応募締切 **2026年5月22日(金)**
(注文用紙は5月4回【応募番号 370200】)



※ポイントの進呈は、とやま生協・コープいしかわ・福井県民生協の組合員が対象です。
※お預かりした組合員個人情報はあんあんクイズ、その他ご本人への通知で利用させていただきます。
※当選の有無につきましては、ご利用明細の「ポイントのご案内」欄をお確かめください。

