

購入した商品が冷蔵品や冷凍品であれば考える必要もありませんが、常温の商品の保存場所について、気にしたことはありますか？今回は、改めて気にしてほしい常温保存についてのお話です。

冷蔵や冷凍の必要のない商品には、保存方法の欄に「高温多湿を避け、室温で保存してください」「冷暗所で保存してください」などの言葉が書いてあります。しかし、そもそも常温や室温、冷暗所ってどこのことなんだろう、と思ったことはありませんか。実は、こうした保存方法には明確に統一された温度がありません。ただ、法律や文書などで温度に関する文言がありますので、その情報を整理してお伝えします。

「常温・室温」って何℃？

一般的に常温とは「意図的に熱したり冷やしたりしない自然な温度」というように認識されていますが、各省庁や団体の文書やコメントに参考になる記載があります。

- 夏季に外気温を超過しない温度条件  
(厚生労働省の乳及び乳製品の成分規格等に関する省令)
- 外気温を超えない温度  
(食品安全委員会のQ&Aコメント)
- 5~30℃  
(一般社団法人全国スーパーマーケット協会作成、スーパーマーケットにおけるHACCPの考え方を取り入れた衛生管理のための手引書)
- とある食品メーカーのサイトでは「15℃~30℃」を想定しているという記載もあります。

これらを参考にすると保存温度は、外気温を超えないだいたい30℃程度まで、というのが目安になってきそうです。

常温を超える温度が継続されたまま何日も保存すると、元々の賞味期限より早く風味が落ちる可能性があります。一時的な温度上昇で、すぐに品質が劣化するわけではありません。

具体的な保存場所には「床下収納」「階段下など日光が差さない部屋の収納庫」「冷蔵庫や野菜室」などが候補に挙げられます。家の構造や外気温によっても異なるため、気になる方は一度、温度を測ってみるのもよいかもしれません。また、常温保存の商品の中には「開封後は冷蔵庫で保管」というようなことが書いてある商品もありますので注意したいところです。

「高温多湿を避ける・冷暗所」ってどこのこと？

どちらも比較的低い温度と湿度で保たれた日光が当たらない場所を指します。時期にすると年間の平均温度、平均湿度を超える、5月から10月にかけては高温多湿な時期と言えます。家の中では特に「冷蔵庫・野菜室」「床下収納」などが最適な条件になってきます。逆に注意したいのは、流し台下や冷蔵庫に隣接した収納棚で、湿度や温度が高くなっている可能性もあります。

最近ではレトルトパウチの商品で、冷蔵品なのか常温品なのか一見して分からないものも多く販売されています。保存温度と調理法の見落としによる食中毒の重症事例もあるため、しっかり確認することが重要です。

暖かくなっていくこれからの季節、冬の時期には問題のなかった場所でも温度や湿度が上がってくるのが考えられます。普段、保存方法をあまり気にしていないという方も、これを機会に一度見ていただき、改めて食品の保存方法と保存場所の確認をしてみてください。

Q ミネラルウォーターの表示にある鉱水、硬水、軟水の違いは何ですか？

A 鉱水は、鉱物質(ミネラル)を含んだ地下水を指します。硬水と軟水は鉱物質の濃度によって分類され、水に含まれるカルシウム・マグネシウム濃度の数値(硬度)の高いものが硬水、低いものが軟水です。硬水は飲みごたえがあり、運動後のミネラル補給に適しています。軟水は口当たりが軽く、料理やお茶、乳児のミルク用など、さまざまな用途に適しています。



純正ごま油  
150g  
本体価格 268円  
税込価格 289円  
次回予定 4月2週

ピーマンの炒め煮

細切りにしたピーマンを、ごま油で少し焦げ目がつくくらいに炒めて、めんつゆで味付けし、最後にかつおぶしで和えます。簡単で、彩りもよいのでよく作ります。

大垣市 TOMATOさん



春捲皮  
蔵 10枚  
本体価格 140円  
税込価格 151円  
次回予定 4月3週

ポテト春巻き

春巻きの皮で、ポテトサラダを巻いて揚げます。ポテサラのマヨネーズが味付けになるので、何もつけなくても食べられるし、冷めても美味しいです。

高山市 ひなさん



しょうが  
(特別栽培)  
約50g  
本体価格 98円  
税込価格 105円  
次回予定 4月2週

肉味噌

ひき肉300gとみじん切りのしょうがを炒め、しょうゆ、砂糖各大さじ3、酒大さじ4、味噌大さじ1と1/2を混ぜて汁気がなくなるまで炒めます。おにぎりの具にもぴったりですよ。

可児市 さつきちゃんさん



つゆの素  
(3倍濃縮)  
1L  
本体価格 198円  
税込価格 213円  
次回予定 4月3週

野菜の揚げびたし

野菜を表面がカリカリになるまで素揚げして、めんつゆに漬け込みます。夏場なら、素麺のトッピングにもGOODですよ。

関市 トットちゃんさん



産直豚ロース  
しゃぶしゃぶ用  
凍 200g  
本体価格 488円  
税込価格 527円  
次回予定 4月2週

肉ロール

千切りのニンジンと玉ねぎを、しゃぶしゃぶ用の豚肉で巻き、フライパンで転がしながら焼きます。最後に、しょうゆと砂糖で甘辛味に。子どもの頃、母がよく作ってくれました。

可児市 ゆちさん



塩糀  
(万能調味料)  
300g  
本体価格 278円  
税込価格 300円  
次回予定 4月3週

鶏肉のパン粉焼き

一口大に切った鶏肉を塩糀で揉みます。後は、パン粉とオリーブ油をまぜて鶏肉にまぶし、230℃のオーブンで10分焼くだけ。冷めても美味しいので、お弁当にもよく使います。

中津川市 がんちゃんさん

