

* 購入時のポイント *

1 品温が-18℃以下のもの

売り場の冷凍ショーケースについている温度計を確かめ、-18℃以下に保たれているケースの商品を選んで購入しましょう。ロードライン（積荷限界線）以下に陳列されているかどうかチェックしましょう。



2 ガッチリ凍っているもの

品温が -18℃以下ならば当然ガッチリ凍っています。カチンカチンに凍っているものが良い冷凍食品です。

3 包装がしっかりしているもの

包装が破れているものは不衛生であり、乾燥や色の変化など、品質が低下しているおそれがあります。

4 きちんと表示してあるもの

冷凍食品には、名称、原材料名、内容量、賞味期限、保存方法、凍結前加熱の有無、加熱調理の必要性、製造者名などを表示することになっています。それらの必要な事項がきちんと表示されているかどうかを確認しましょう。

5 認定証マークのついているもの

「認定証」マークのついているものは、（一社）日本冷凍食品協会の「冷凍食品認定制度」により認定された工場で製造された製品です。このマークは信頼の証です。



6 購入は最後に

冷凍食品は長く持ち歩くと解けるので、最後に買しましょう。

* ご家庭へ持ち帰る時の注意点 *

冷凍食品を解かさずに持ち帰る良い方法は？

- 1 保冷バッグを使い、保冷剤や氷等を利用しましょう。
- 2 保冷バッグがない場合は、新聞紙などで包み、買い物袋の中央に入れましょう。
- 3 何点かの冷凍食品をまとめ買いくると、お互いの冷気の作用で解けにくくなります。
- 4 買い物が終わる次第帰宅し、すぐに冷凍庫にしまいましょう。

ココロに
おいしい
冷凍食品

(一社)日本冷凍食品協会
<https://www.reishokukyo.or.jp>

 一般社団法人 日本冷凍食品協会

〒104-0045 東京都中央区築地3-17-9 興和日東ビル4階
Tel: 03-3541-3003(代) Fax: 03-3541-3012

冷食ONLINE



WEBで随時更新中！

冷食ONLINE

検索



 一般社団法人 日本冷凍食品協会
<https://www.reishokukyo.or.jp>



冷凍食品 あなたの疑問にお答えします!

疑問1 冷凍食品は、なぜそんなに日持ちするのですか?

→細菌は、冷凍状態では活動できないから。

- 細菌は、低温の状態だと活動できなくなるので、-18℃以下で保存されている冷凍食品では、腐敗の原因となる細菌が繁殖する心配がありません。そのため保存料を使う必要がありません。

疑問3 冷凍食品は、冷凍することや長期保存することでまずくなるのでは?

→急速凍結で、とれたて、つくりたての
おいしさをキープ

- 冷凍食品は、低温で急速に凍結することで、とれたて、つくりたてのおいしさや品質を保っています。
- さらに、冷凍食品は -18℃以下であれば、おおよそ1年間は最初の品質がそのまま保たれます。上手に解凍すれば、凍結前の状態が再現できます。



電子レンジ調理の チェックポイント

1. 商品ごとに調理方法が異なるので、調理方法をよく読んでから調理しましょう。



2. 袋ごと調理できる商品と、袋から出して調理する商品があります。アルミを使った袋は発火することがありますので、レンジに入れないでください。

3. 量、大きさ、厚さ、形などによって解凍時間が異なるので注意しましょう。



4. 「あたため」などのオート調理ではなく、手動で、袋に記載の出力(ワット数)・調理時間に合わせてください。



疑問2 冷凍食品は、冷凍することで栄養が減るのでは?

→食品の組織をこわさないから、
栄養はそのまま。

- 低温で急速に凍結すれば、食品の中にできる氷の結晶が小さいので、組織がこわれず、栄養が損なわれません。
- きちんと -18℃以下で保存すれば、おおよそ1年間は、栄養が損なわれることはほとんどありません。

疑問4 冷凍食品は、どのような安全管理を行っているのですか?

→しっかりした安全管理で、信頼して使える

- 冷凍食品メーカーは、原料の選別、商品の生産・安全・品質の管理、保管と物流の際の温度管理などをきちんと行っています。
- (一社)日本冷凍食品協会の会員メーカーの冷凍食品は、「冷凍食品認定制度」にもとづいて、原材料の徹底した管理、製造工程のチェック、従業員の教育など、安全の対策をきちんと行っており、製品には「認定証マーク」をつけているので、信頼して使ってください。



冷凍食品の上手な 解凍・調理のポイント



調理冷凍食品

- ・凍ったまま加熱調理する。
- ・なお、自然解凍で食べられるものは、加熱の必要はありません。



冷凍水産物

- ・半解凍状態にして調理する。解凍しすぎないことが大切。
- ・えび、いか、シーフードミックスなどの冷凍水産物は、表面にグレーズ(氷の膜)が付いているので、半解凍後水分をふき取ってから調理する。



冷凍野菜

- ・ほとんどの野菜は、凍ったまま加熱調理する。
- ・一部を除いて、プランチング(70%~80%位の加熱)してから急速凍結しているため、加熱は生の野菜の20%~30%の時間で十分。



冷凍畜産物

- ・完全解凍状態にして調理する。



冷凍果実

- ・半解凍状態にして使用する。

